



Uluslararası Beşeri Bilimler ve Sanat Dergisi

International Journal of Humanities and Art

<http://www.trkdergisi.com>

Araştırma Makalesi / Research Article

e-ISSN:2757-6388

trk dergisi

2023

4(1):30/48

Geliş Tarihi / Receive : 18.01.2022

Kabul Tarihi / Accepted : 21.08.2023



Öyküsel Terapinin İncelenmesi ve Sınırlılıkları Konusunda Sanat Terapi Tekniklerinden Yararlanılması

Using Art Therapy Technigues on Examination and Limitations of Narrative Therapy

Ayşenur ESENDAĞ

Yüksek Lisans Öğrencisi, Karabük Üniversitesi

Graduate Student, Karabuk University

e-mail: aysenuresendag@gmail.com

Orcid ID: 0000-0003-1033-1818

Atıf/Cite as: Esendağ, A. N. Öyküsel Terapinin İncelenmesi ve Sınırlılıkları Konusunda Sanat Terapi Tekniklerinden Yararlanılması. *Trk Dergisi.*, 4(1).
<https://www.trkdergisi.com/index.php/trk/article/view/81>

İntihal /Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından ve bir intihal programında incelenmiş intihal içermediği teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two reviewers and in a plagiarism program and has been confirmed to be free of plagiarism.

Öyküsel Terapinin İncelenmesi ve Sınırlılıkları Konusunda Sanat Terapi Tekniklerinden Yararlanılması

Öz

Bu çalışmanın amacı psikoterapi alanında git gide daha çok gereksinim duyulan bir yaklaşım olan öyküsel terapi yaklaşımını ortaya çıkışı, katkıda bulunan önemli isimleri, temel teknikleri, önemi ve gereklilikleri bazında inceleyip sınırlılıkları noktasında sanat terapi yaklaşımından faydalanmaktır. Geleneksel psikoterapi yaklaşımlarından farklı olarak öyküsel terapi ve sanat terapi 21. Yüzyılın dayandığı temel felsefi görüş üzerine şekillendirilmiştir. Bu noktada II. Dünya Savaşından sonra etkisini arttıran postmodernizmden etkilenilmiş hatta postmodernizm felsefesine paralel şekilde geliştirilmiştir. Öyküsel terapi “Dil” ve “Baskın Söylemler”i temel odak noktası haline getirerek bireyin hayatındaki etkilerinin öneminin kavranmasına yardımcı olmuş ve terapi süreci bu farkındalık ekseninde geliştirilmiştir. Sanat terapi ise dil yeterliliğinin dışında kalan alanlara müdahale ederek terapötik sürecin tüm evrelerine hakim olmayı olanaklı hale getirmiştir. **Bu** sayede terapist bilişsel kapasitesini, mesleki yetkinliklerini, bilgi ve becerilerini en üst seviyede kullanma olanağı bulurken, danışan da süreçten aldığı doyumunu maksimize edebilecek, yeni baş etme stratejileri kazanabilecek, olaylara bakış açısı şekillenebilecek ve en nihayetinde hayatı üzerindeki hakimiyeti daha işlevsel, aktif ve belirgin hale gelebilecektir. Burada diğer bir amaç kişinin aynı problemi tekrar yaşamamasının yanı sıra hayat içinde kaçınılmaz olarak karşılaştığımız çeşitli problemlerin anlamlandırılması ve kazanılan farkındalık sayesinde verilecek en uygun tepkinin kestirilebilmesinin sağlanmasıdır. Böylesi bir durumda bireyler muhtemelen tekrara düşmekten kaçınacak, hayatlarını kontrol edebilmenin farkına ve zevkine varacaklar, dolayısıyla olumsuz birçok duygunun üstesinden gelme konusunda zorlanmayacaklardır. Anlaşılacağı üzere bu ilişki ve süreçte danışana düşen en büyük ve en önemli görev kat edilen yolda geri dönüşlerin yaşanmaması için danışanı destekleyip, danışana zaman içinde bulunduğu seviyeyi korumasının nasıl mümkün olacağını gösterebilmesidir.

Anahtar Kelimeler: Öyküsel Terapi, Sanat Terapi, Terapi, Psikoterapi, Terapötik Teknikler



Using Art Therapy Techniques on Examination and Limitations of Narrative Therapy

Abstract

The aim of this study is to examine the emergence of narrative therapy approach which is an increasingly needed approach in the field of psychotherapy, on the basis of important contributors, basic techniques, importance and requirements, and to benefit from the art therapy approaches in term of its limitations. Unlike traditional psychotherapy approaches, narrative therapy and art therapy are shaped on the basic philosophical view on which the 21st century is based. At this point, it was influenced by postmodernism which increased its influence after World War II an even developed in paralel with the philosophy of postmodernism. Narrative therapy has made "Language" and "Dominant Discourses" the main focus, helping the coprehend the importance of its effect on the individual's life, and the therapy process was developed on this awereness axis. Art Therapy, on the other hand, made is possible to master all stages of the therapeutic process by intervening in areas outsideof language proficiency. In this way, while the therapist has the opportunity to use his cognitive capacity, Professional competencies, knowledge and skills at the highest level, the client will be able to maximize the satisfaction from the process, gain new coping strategies, his perspective on events can be shaped and ultimately his domination over his life becomes more fuctional, active and distinct. Another purpose her is to make sense of the various problems that we inevitably encounter in life and to predict the most appropriate response to be given thanks to the awareness gained, besides the person not the experience the same problem again. They will not have a hard time dealing with many of the emotions. As it can be understood, the biggest en most important task that falls on the client in this relationship and process is to support the client in order not to experince returns on the way, and to show the client how it will be possible to maintain the level he is in over time.

Keywords: Narrative Therapy, Art Therapy, Therapy, Psychotherapy, Therapeutic Techniques.



Öyküsel Terapinin İncelenmesi ve Sınırlılıkları Konusunda Sanat Terapi Tekniklerinden Yararlanılması

Giriş

Şu an içinde yaşadığımız dünyada zamanımızı “Bilgi Çağı” diye adlandırıyor ve toplumumuza “Bilgi Toplumu” diyoruz. Her alanda belirli bir bilgi birikimine ulaşarak bilimsel buluş ve icatlarda ivme kazandığımızı ve bu ivmenin her saniye daha da güçlendiği kabul etmekteyiz. Hal böyle olunca bu bilgi birikimi hayatımızın her anını etkilemekte ve yaşamlarımızı şekillendirmektedir.

Özellikle son yapılan bilimsel çalışmalarla kuantum dünyasındaki küçük parçacıkların sırları keşfedilmeye başlanmış ve Newton’un sarsılmaz kabul ettiğimiz mutlak zaman ve mekân anlayışını yerle bir etmiştir. Modern çağın öngördüğü düzen ve süreklilik, içinde yaşadığımız toplumlarda geçerliliğini yitirmiştir. Böylelikle hepimizin yaşantısını kapsayacak genel bir tanım yapamıyoruz, dünyamız git gide daha bölünmüş, göreceli bir yapıya sahip ve muğlak bir hale gelmiştir. Bu durum hayatlarımızı ve dolayısıyla söylemlerimizi hatırı sayılabilecek ölçüde değiştirip dönüştürmüştür. Tüm toplumlar olarak odağımız kolektif belirlenenden, bireysel etkilere doğru kaymıştır. Bireysel etkilerin güç kazanmasıyla iletişim, diyalog, fikir ayrılıkları, söylem, beyan farklılıkları gibi dil pratikleri bir fenomen olarak önem kazanmıştır (Sözen, 1999).

Dil, bireylerin düşüncelerini, arzularını, isteklerini diğerleriyle paylaşabildikleri yegâne nesnedir. Dil bireyin benliğinin tümünün etkileşimi yansıtan karmaşık bir sistemler bütünüdür. Dil aracılığıyla kendi yaşamımızı inşa eder, diğerlerinin yaşamlarını etkileriz. Sosyal dünya konuşmalarımız aracılığıyla var olur. Bu açıdan dil, anlamın yaratıcısı konumundadır (Çelik, 2017).

Çağımızın felsefi görüşlerinden ilham alan, odak noktası olarak “dil” ve “söylem”e vurgu yapan öyküsel terapi psikoterapide dördüncü dalga güç olarak nitelendirilir ve dikkat çekmek istediği konu bireyin hayatındaki problemlerin gelişiminde “dil” ve “öykü”nün yeridir. Terapinin dayandığı temel felsefe, bireylerin özgürlük alanlarını genişleterek onları toplumdaki genel öykülerden ve bu öykülerin üzerlerinde yarattığı baskıdan kurtarmaktır. Bu yeni terapi akımının öncüleri Michael White ve David Epston antropoloji art alanına sahiptir ve bu da bireylerin öykülerinde kültürel ve tarihi unsurların irdelenmesinin sebeplerini açıklamaktadır.



Ayşenur ESENDAĞ

Öte yandan dilin yetersiz kaldığı alana sanat terapi aracılığıyla müdahale edersek terapötik süreçte boşluğun olduğu tek bir alan kalmayacaktır. Bireyler kendilerini yalın dil ile ifade edemediklerinde metaforlar ve imgelem gücünden yararlanılarak anlatım gücü en üst seviyeye çekilebilecektir.

Kuramsal Çerçeve

Yaşadığımız çağda hemen hemen her kuram başka kuram ve akımlardan faydalanılarak oluşturulur ve altyapısını oluşturan kaynaklardan beslenir. Öyküsel terapi anlayışı da temel olarak üç kaynaktan beslenir, postmodernizm, postyapısalcılık ve hermeneutik doğrusu (Çelik, 2017).

Postmodernizm: Postmodernizm çoğu zaman bir döneme verilen ad olarak karşımıza çıkar. Ancak Lyotard “Postmodern Durum” (2013) adlı incelemesinde bir felsefi konsepti, yeni bir düşüncenin, bu düşünceyi ifade ediş şeklinin yani üslubun, yeni bir mantık sisteminin, yeni bir söylemin de adı olduğundan bahseder. Bu durum hem düşünsel hem de bilimsel alanda bir dönemin üzerine yapılan katkılarla bambaşka bir dönem olarak karşımıza çıkışının da ifadesidir.

Postmodern düşünce çoğu zaman moderniteye tepki olarak doğmuş bir düşünce akımı olarak lanse edilse de mevcut durum tam olarak öyle olmadığını göstermektedir. Şöyle ki postmodernizm modernitenin projelerinin (Rasyonellik, Özgürlük, İdealizm, Evrensellik, Tarihselcilik, Determinizm vb. gibi) başarısızlıklarını değerlendirip bunların yerine yeni projeler üretmek amacını gütmemektedir. Onun yerine mevcut başarısızlıkların teorik ve pratik temellerini anlamak ve bu anlayış çerçevesinde başarısızlıkları aşmak istemindedir.

Kuantum fiziğinin kaotik ve olasılıklı dünyasından destek alan postmoderniteye göre gerçeklik tek ve mutlak şekilde var olamaz; insanlar gerçeği şekillendirir ve gerçekler insandan insana değişir. Bu çerçevede gerçekliği yorumlamada dilin önemi de yadsınamayacak bir gerçektir.

Postmodern düşünce geleneksel terapi anlayışına da birçok alanda darbe vurmuştur. Terapistin merkezde olduğu, nesnel doğru ve yanlışların olduğu, danışan ile terapi süreci boyunca izlenecek yolun baştan belli olduğu anlayışı terk edilmiş ve geleneksel terapinin sınırları bir hayli esnetilmiştir (Dyck, 2000).



“Beşeri Bilimler ve Sanat Dergisi”
“International Journal of Humanities and Art”
[trk dergisi/2023]

e-ISSN:2757-6388
Cilt/Volume:4
Sayı/Issue:1

Öyküsel Terapinin İncelenmesi ve Sınırlılıkları Konusunda Sanat Terapi Tekniklerinden Yararlanılması

Postyapısalcılık: Postyapısalcılık genelde Nietzsche'nin söylemleri ve düşüncelerin üzerine inşa edilse bile genel olarak 20. Yüzyılın sonlarına doğru tam olarak anlaşılmaya başlanmıştır ve Lyotard, Foucault, Baudrillard, Derrida gibi düşünürler postyapısalcı söylemleri kullanmışlardır (Çavuşoğlu,2018). Yapısalcı anlayıştan farklı olarak post-yapısalcı anlayışta yapıların belirli bir merkezleri ve sınırları yoktur. Postyapısalcılığa herhangi bir metnin yapısı yoktur, bu yaklaşımda metin odak olmaktan çıkmış okuyucu odak haline gelmiştir. Metnin ne anlama geldiği veya neyi ifade ettiği kişiden kişiye değişmektedir. Bu anlayıştan hareketle Sözen (1999) her okumanın aslında bir yazma olduğundan bahsetmiştir (Çelik, 2017).

Hermeneutik: En genel anlamıyla hermeneutik, yorumlama sanatıdır. Hermeneutik yorumlanacak nesnenin kendi ifade ettiği şeyden yorumlayan kişinin yorumunu ayırt edebilmektir. Böylece yorumlanan nesnenin anlamına yorumlayanın kendi kültür ve dil becerisi de eklenmiş olur, bu sayede yorumlanan ile yorumcu arasında bir bağ kurulur (Topakkaya,2007).

Öyküsel Terapinin Tarihçesi ve Etkilendiği İsimler

1970'lerde aile terapisinden geliştirilen öyküsel terapi nispeten daha yeni bir terapi modelidir. Post-yapısalcı teoriler, Michael Foucault'un "Güç ve İktidar Teorisi"sinden, Alfred Adler'in psikoterapisi ile verimli bir temele sahip olan öyküsel terapi bu terapi anlayışlarının içinde filizlendi. Bu yeni yaklaşımın geliştiricileri Michael White ve David Epston ihtiyacı olan insanlara yardım etmek için yeni metodun bulguları ile ilgilendiler, sonra kendi terapi okullarını kurdular (Beels, 2009). Terapist Michael White ve David Epston'un öyküsel terapi yaklaşımını geliştirirken Gregory Bateson'un "akıl ekolojisi" ve Jerome Bruner'in "öyküleyici hikâye"sinden etkilendikleri görülmektedir (Turtulla, 2014).

Öykü Metaforu

Bireyler genelde yaşadıkları olayları ve içinde buldukları durumları hayat öykülerini baz alarak anlamlandırır. Bireyler yaşadıkları tecrübeler, kişilik yapıları ve sosyal ilişkileri ile öykülerini şekillendirirler. Ancak dış kaynaklı baskı ve söylemler de (toplumsal normlar, cinsiyete ilişkin genel kabuller,



Ayşenur ESENDAĞ

dini öğretiler, kültürel aktarımlar vb.) insanların hikâyelerinde yer bulurlar (Dyck, 2000).

Böylece öyküler insanların tecrübelerinden ve diğer etkenlerden hareketle olayları yorumlamadaki “özel anlamların” temsilidir. Terapinin odağı insanların öykülerini yazarken nasıl bir yorumlama formülasyonuna başvurduklarıdır.

Öyküsel terapi kişilerin işsiz ve yapı bozumuna uğratılması gereken öykülerini anlatmalarından başlayarak işlerlik kazanan ve kişinin hayatını pozitif yönde değiştiren yeni öykülerini anlatmaya başlamalarına kadar olan sürecin ifadesidir (Dyck, 2000). Öyküsel terapide danışan tarafından aktarılan öyküler temel metaforlardır ve yürütülen terapötik süreç anlam yaratma çabası olarak değerlendirilir. Yeni hikâyelerin söylemi terapi ortamında veya terapi dışında oluşturulabilir. Eski öykünün ve öykülerin temel temaları arasındaki fark terapi sürecinin bariz bir kanıtıdır.

Her insanın öyküsünün eşsiz ve biricik olduğu asla unutulmamalı, danışanın terapiye getirdiği hali hazırdaki öyküsü yargılanmamalı ve imalarda bulunulmamalıdır. Onun yerine danışanın kendi öyküsünü tüm detaylarıyla ve yorumladığı şekliyle anlatmasına izin verilmeli ve bu anlatım tarzı bireyin kendisini ifadesinin bir dışavurumu olarak sayılabileceği için desteklenmelidir.

Öyküsel Terapinin İşlerliği ve Diğer Terapi Yöntemlerinden Ayrıldığı Noktalar

Öyküsel terapi bireyler arasındaki etkileşim sürecinde önemli bir yere sahiptir çünkü hayatın düzgün bir şekilde işlemesi ve toplumdaki baskın söylemlerin yaşamımız üzerindeki etkilerini anlayabilmemiz iletişim sürecimizin niteliğine bağlıdır. Ancak modern toplumumuz insanların günlük, sıradan etkileşimini duymadığı, bunun yerine konuşmaların arkasındaki gizli mesajları duymaya çalıştığı bir yöne doğru evrilmiştir (Freedman ve Combs, 1996). Örneğin çocuklarını dinleyen ebeveynler, onların okulda yaptıkları hakkında konuşurlar ancak gerçekte öğrenmek istedikleri onların bir şey saklayıp saklamadıklarıdır; komşularıyla sabahları selamlaşırlar ancak karşılığında ne isteyebileceklerini düşünürler veya sevgi sözcükleri söyleyen bir insanın bile aslında ne demek istediğini anlamaya çalışırlar.



“Beşeri Bilimler ve Sanat Dergisi”
“International Journal of Humanities and Art”
[trk dergisi/2023]

e-ISSN:2757-6388
Cilt/Volume:4
Sayı/Issue:1

Öyküsel Terapinin İncelenmesi ve Sınırlılıkları Konusunda Sanat Terapi Tekniklerinden Yararlanılması

İletişimin böyle bir hal alması yüzünden durduğunu söyleyen teorisyenler bile vardır. Ancak öyküsel terapi tarafından takip edilen yol bunun tam tersidir. Dilin kullanımı öyküsel terapistlere söylenmeyen ve yeniden inşa edilen sessizliğin müracaatçıların salıvermesi konusunda yardımcı olur. Öyküsel terapi müracaatçılara terapistlerden beklemek yerine kendi sorunlarını kendilerinin adlandırması konusunda yardım eder (Shapiro ve Ross, 2002). Terapist müracaatçıların söylemlerinden onların söylemek istedikleri şeyleri anlamaya çalışmak yerine direkt söylemek istediklerini söylemelerine yardımcı olur.

Terapistin İşlev ve Rolü

Öyküsel terapistlerin terapide üç temel rolü vardır: Dinleyici, Bilgi Verici ve Kolaylaştırıcı.

Dinleyici Rolü: Öyküsel terapist kelimelerin arkasındaki gizli gündem hakkında düşünmeden saf bir dinleme olarak dinleme eylemini yürütür (Freedman ve Combs, 1996). Dinleme süreci boyunca terapist, duyduğu ve rahatsız edici olaylar karşısında müracaatçının anlatımına izinsiz girme ve müdahalede bulunup onu yargılama davranışından kaçınır (White, 2007). Dinleme davranışı danışana karşı özel bir dil kullanma ve zeki bir merak duymayı gerektirir (Freedman ve Combs, 1996). Freedman ve Combs (1996) müracaatçının hikâyesini anlamaya başlamadan önce her zaman bu dinleme eyleminin yorumlanması gerektiğini önerirler. Ayrıca dinleyicilerin kişiliklerinin, sadece inancımızın ve yeteneklerimizin bir parçası olan şeyleri fark edip duyacağımız şekilde dinleme sürecinde ortaya çıkarıldığını ve olayların geri kalanını danışanların hikâyelerinden atabileceğimizi söylerler. Örneğin eğer bir doktorsak patolojik problemleri arama eğiliminde oluruz. Bu yüzden bu terapistlere göre konuşmacının söylemlerinin tamamen uygun bir şekilde anlayabilmek için yapılandırılmış bir dinleme gerçekleştirmeliyiz. Dinleme öyküsel terapide başarı için kilit bir kavramdır, hatta zaman zaman başarı için tek açıklayıcıdır (Freedman ve Combs,1996). Bu özellikler öyküsel terapide ayrıcalıklı bir noktadadır çünkü süreç bizim ön tahminlerimizle ya da müracaatçıya karşı patolojik tutumumuzla dolu değildir.

Bir soruna doğru cevabı bulmaktan sorumlu olmama durumu öyküsel dinlemenin bir özelliğidir (White, 2007). Müracaatçıya çözüm bulmak yerine



Ayşenur ESENDAĞ

dinleyici terapist, insanların hikâyelerini dikkatli bir şekilde öncüller ve bu da gerçekleştiğinde rahatsız etmiş olan gizli kalmış tecrübelerin açığa çıkmasına ve aslında o kadar da rahatsız edici şeyler olmadıklarına kanaat getirmelerine yardımcı olabilir.

Bilgi Veren, Açıklayıcı: Anlatı terapistinin çalışmalarına sorgulamayı dahil etme özelliği, normatif psikoterapide sorgulamanın engellenmesi yerine, insanların bireysel yaşamları için gerçek meraklarını ortaya koymalarına yardımcı olmaktadır. Bir terapi sırasında ortaya çıkan sorular, bir müracaatçının bir uzmanın sorularına cevap verdiği olağan örüntüyü takip etmediğinden, anlatı terapi sorgulamalarında insanların yaşamı hakkında bilgi bulmak için konuşmaya gündem edinilmeyen konuların çıkması olasıdır. Bu yüzden terapistin verimliliği soru sorma kapasitesine dayanmaz ancak insanlardaki yaratıcılık kapasitesini teşvik etmeye ve terapistin tahmin edemediği gündemlerin belirlenmesine yol açabilir (Beels, 2009). Sonuç olarak bu sorular içinde buldukları kişisel zorlukların yanı sıra aynı zamanda problemlerine dair içsel inanışlarını da keşfetmelerini sağlar. Terapist yalnızca sorgularla ilgilenir ve problemin belirgin doğasını rapor eder, probleme çözüm bulmaya çalışmaz ya da insanları doğrudan soruna meydan okumaya zorlamaz (White, 2007).

Kolaylaştırıcı: Bir terapistin bir terapide arzu ettiği tutum iki yönlüdür. İlki kişisel yapabilirlik ve içsel görüş için insanların güçlü yönlerini araştırmak, diğeri ise bulunan çözümün sorumluluk yükünü hafifletmek ve hatalı bir çıkarım yapılmasından kaçındırma. Öyküsel terapist hayat hikâyelerindeki pozitif ipuçlarına dair dikkatli bir gözlemcidir ve müracaatçının dikkatini bu noktalara çekerek onları bilinç düzeyine getirir. Kolaylaştırıcılık rolleri şunlar aracılığıyla gerçekleştirilir: De-Merkezleme Yaklaşımı (Merkezden Uzaklaşma- Kaçınma), Dilin Mecazi Kullanımı, Güç İlişkilerine Vurgu Yapılması ve Mizah.

Terapötik Süreç ve Terapötik Amaç

Öyküsel terapide amaç danışanların terapiye getirdiği sorunlu olan hikâyenin yapı bozumuna uğratarak yeni, aktif, işlevsel, sosyal baskı ve söylemlerden arındırılmış bir dil kullanarak deneyimlerini yeniden anlatmalarını sağlayarak yeni kazanılan farkındalık ve açığa çıkarılan güçler ile alternatif hikâyeler oluşturmaktır. Terapötik süreç de müracaatçının terapiye getirdiği hikâyelere yönelik iç görü kazanımı araştırılır ve süreç



“Beşeri Bilimler ve Sanat Dergisi”
“International Journal of Humanities and Art”
[trk dergisi/2023]

e-ISSN:2757-6388
Cilt/Volume:4
Sayı/Issue:1

Öyküsel Terapinin İncelenmesi ve Sınırlılıkları Konusunda Sanat Terapi Tekniklerinden Yararlanılması

boyunca terapist danışanın öyküsünü yeniden yazarken yardımcı yazarlık rolünü üstlenir. Bu noktada öyküsel terapistin şu sorumlulukları üstelenmesi beklenir:

- Danışanla iş birliği yaparak soruna ikisinin de uygun gördüğü bir isim bulmak.
- “Problem problemdir, kişi problem değildir.” Anlayışından hareketle sorun dışsallaştırılır ve sorunun temelindeki gizil niyetler gün yüzüne çıkarılır.
- Problemin danışanın hayatını nasıl sekteye uğrattığını ve ne hangi yönlerden etkilediği araştırılır.
- Eşsiz sonuçlar araştırılır.
- Kazanılan yeni farkındalık ve içgörüler ile yazılan yeni yaşan öyküsünde geçmiş, şu an ve gelecek arasında bütünsellik sağlanır.
- Sürece şahit olan tanıkların desteği sağlanır.
- Yeni hikâyeler terapi ortamının dışına aktararak içselleştirilmeleri sağlanır (Çelik, 2017).

Terapötik Teknikler

Öyküsel terapide kullanılan teknikler insanların kendilerin daha iyi tanımaları ve gizli kalmış güçlerinin farkına varmaları için tasarlanmıştır. Kullanılan tekniklerin neredeyse tamamı soru sormaya ve cevap almaya dayalıdır. Bu sayede danışanlar kendilerinin ve davranışlarının altında yatan güdüleyicilerin farkına varırlar. Öyküsel terapi yaklaşımındaki teknikler aşağıda açıklanacaktır.

1. Dışsallaştırma:

Öyküsel terapistler, sorunun kişi olmadığına, sorunun sorun olduğuna inanırlar. Danışanların güçlüklerine ait hikâyelerin yapısını bozmalarında onlara yardımcı olurlar. Bunun için, bir olay hakkında yapılan ve gerçekmiş gibi kabul edilen varsayımlar bozulur. Dışsallaştırma, öykünün sahip olduğu gücün yapısının bozulması, sorunla kendini özdeşleştirmiş kişinin sorundan ayrılması ve kimi zamanda buna bir ad verilmesi sürecinin bir basamağıdır. Danışanların nesnelleştirilmesi yerine sorunların nesnelleştirilmesi amaçlanır (Payne, 2006). Danışanlar kendilerini sorun



Ayşenur ESENDAĞ

olarak gördüklerinde, sorunlarıyla etkili bir biçimde mücadele edebilecek yolları sınırlandırmış olurlar. Kullanılan dildeki bu ince fark, danışanların sorunlarını kendi dışlarına çıkarabilmelerine ve böylece mücadele etmelerine neden olur. Sorunun bireyden ayrılması, umudu artırır ve kendini suçlamak gibi özel hikâye kalıplarına karşı danışanların bir tavır takınabilmelerini kolaylaştırır. Kişiyi sorundan ayırmada kullanılan yöntem dışsallaştırma konuşmaları (externalizing conversations) denmektedir. Dışsallaştırma konuşmalarını yapılandırmanın iki yolu vardır; birincisi kişinin yaşamında sorunun etkisini belirlemek, ikincisi, kişinin yaşamının sorunun gelişimi üzerindeki etkilerini belirlemektir. Problemin dışsallaştırılması için şu gibi sorular sorulabilir:

-Bu sorunun hayatınızda çıktığı ilk anı anımsayabiliyor musunuz?

-Eğer sorunlarınız bir ay daha sürecek olsaydı, bu sizin için ne anlama gelirdi?

Öyküsel terapistler problemin dışsallaştırılmasında 3 temel yol izlerler: Problemin İsimlendirilmesi, Göreceli Etki Soruları ve Problemin Haritalandırılması.

Problemin İsimlendirilmesi: Problemin isimlendirilmesiyle danışan problem üzerinde hakimiyet sahibi olduğunun ve dolayısıyla güçlü olanın kendisi olduğunun farkına varır, böylece problemi kontrol altına alabileceğine dair bir inanç geliştirir. İsimlendirme, danışanın problemin net bir şekilde tanımını yapma, sınırlarını çizme ve problemin yalnızca problem olduğuna kendisinin bir uzantısı olmadığına dair bir görüş benimsemesine yardımcı olur (Dyck, 2000.).

Göreceli Etki Soruları: Terapistin problemin aile yaşantısını nasıl etkilediğini ve ailenin bu problemi ne denli kontrol edebildiğinin ortaya çıkması için sorulan sorulardır. Diğer aile üyeleri de kapsam içine alınarak sorulur (Dyck, 2000). Örneğin;

-Depresyon babanız üzerindeki etkisini arttırdığında aile yaşantınız bu durumdan ne derecede etkileniyor?

Problemin Haritalandırılması: Kişinin yaşamının sorunun gelişimi üzerindeki etkilerini belirlemek; danışanın sorununun yaşamını tamamen



"Beşeri Bilimler ve Sanat Dergisi"
"International Journal of Humanities and Art"
[trk dergisi/2023]

e-ISSN:2757-6388
Cilt/Volume:4
Sayı/Issue:1

Öyküsel Terapinin İncelenmesi ve Sınırlılıkları Konusunda Sanat Terapi Tekniklerinden Yararlanılması

yönlendirmediğini anlamasına yardımcı olur. Problemin nedenleri yerine etkilerinin sorulduğu tekniğe 'problemin haritalandırılması' denir. Örneğin;

-Pişmanlık duygusu seni nasıl etkiliyor?

-Bu duygunun neden olduğu diğer etkiler/duygular neler?

-Pişmanlık duygusu deyince ne anlıyorsun?

2. Yapısöküm/Yapı Bozum:

Yapısalcılar, genel geçer yapıları bulmaya ve genel bir yapıya oturtmaya çalışırlar. Yapısöküm ise tam tersine, varsayılan bu yapıların gerçek anlamda bir düzen içermelerinin olanaksızlığını göstermek ister.

Bu nedenle öyküsel terapide terapist müracaatçının terapiye getirdiği soruna dair bir genelleme kapmaktan kaçınır. Müracaatçının kafasında oluşturduğu ve inandığı kalıpyargıları kırmaya bunların yalnızca önyargılar ile ilgili olduğunu müraccatçıya anlatmaya çalışır. Bu önyargıların her zaman varolan şeyler değil zamanla ve genelde kültürel empoze etme sistemiyle bize öğretilen şeyler olduğunu müracaatçının fark etmesine yardımcı olur (Payne, 2006). Yapısöküm amacına hizmet etmesi için müracaatçının yıkıcı kültürel varsayımlardan sıyrılması gerekmektedir. Bu amaçla şu sorular sorulabilir:

-Bu düşünceleri ve alışkanlıkları nasıl benimsedin?

-Bu tür düşüncelerin gelişmesine neler neden oldu?

Amaç, kişiyi, kendini suçlamaya teşvik eden kültürel etkenlerin kavranmasıdır. Bu sorular danışanların hikâye yapılarını bozmalarına yardımcı olur ve bunun yerine daha olumlu ve iyileştirici bir öykü oluşturmalarını kolaylaştırır.

3. Eşsiz Sonuçların Vurgusu:

Sorunlu hikâye ile ilgisi olmayan herhangi bir yaşantıya ilgi çekmek için bu sorular sorulur. Bu sorular, sorunun oluşmadığı ya da sorunla başarılı bir şekilde başa çıkıldığı anları belirlemeyi amaçlamaktadır. Terapist



Ayşenur ESENDAĞ

danışanlara, sorunla ilgili olarak, seçim yapabildikleri ya da başarılı oldukları anları sorar. Örneğin;

-Öfkenize kapılacakken buna karşı koyduğunuz bir an oldu mu?

-Bu anı tarih edebilmeniz mümkün mü?

-Bunu nasıl başardığınızı düşünüyorsunuz?

4. Kanıtın Kayıt Altına Alınması:

Yeni hikâyeler, onları takdir edecek ve destekleyecek bir grup bulunduğu zaman yerleşik bir hal alırlar. Öykülerin hayatta kalması için bu mutlaka gereklidir. Bu öyküleri hayatta kılan mektuplar, danışanın sorunla baş edebilmek için giriştiği mücadelenin kanıtıdır ve sorunla sarmalanmış hikâye ile geliştirilen yeni ve tercih edilen hikâye arasındaki farkın belirginliğini ortaya koyar. Bunlar ara sıra iki oturum arasında danışanlara postalanır.

5. Öyküyü Yeniden Yazma:

Öyküsel görüşmenin dönüm noktası, danışanların, sorunla sarmalanmış hikâyeyle yaşamak ile alternatif bir hikâye yaratmak arasında yapacakları seçimde yatmaktadır. Yeni öykülerin yapılandırılması eskilerin yapılarının bozulmasıyla birlikte olur. Terapist, sorunlu hikâyenin içinde gizlenmiş olan olumlu öğelerin ip uçlarını arar ve bu uygunluğu temel alarak bir hikâye oluşturur. Terapist, biricik olasılıklı soruları kullanarak, geleceğe odaklanır. Terapist ister kendiliğinden olan isterse de birbiriyle tutarlı sorularla yürüyen bir konuşmayla, yeni olasılıkları çıkartmaya çalışır ve bu olasılıkları insanların getirdiği hayat öykülerinin ve süreçlerinin içine yerleştirir. Kişide zaten bulunan uygun durumlar ortaya çıkarılmaya çalışılır. Öyküsel terapist başlangıç için şu soruyu sorar:

- Bu sorunun etkisinden kurtulduğunuz hiç oldu mu?

Daha sonra terapist danışana yeni hikâyesini yazmada yardımcı olmak için şu gibi sorular sorabilir:

-Bu sorun birden hayatınızdan çıksaydı yaşamınız ne yönde değişirdi?



"Beşeri Bilimler ve Sanat Dergisi"
"International Journal of Humanities and Art"
[trk dergisi/2023]

e-ISSN:2757-6388
Cilt/Volume:4
Sayı/Issue:1

Öyküsel Terapinin İncelenmesi ve Sınırlılıkları Konusunda Sanat Terapi Tekniklerinden Yararlanılması

Ancak yeni hikâye yazılırken terapist danışanın benliğinin sadece problemle ilgili olan kısmını değil tümünü inceler ve yeni hikâye oluşturulurken probleminden esinlenerek yola çıkılabilir ancak bütünsel bir yol izlenerek danışanın tüm benliği ile geçmiş, şu an ve gelecek kurgusu yapılır (Turtulla, 2014).

Öyküsel Terapide Sanat Terapisinin Kolaylaştırıcı Rolü

Yukarıda detaylı biçimde açıklandığı üzere öyküsel terapi, kişinin dil üzerindeki yetkinliğini kullanarak hayatını öyküleştirmesi temeline dayanır. Ancak buradaki temel sorun kişinin bazı konularda kendini tamamen açık etme isteksizliğidir. Böyle bir isteksizlik söz konusu olduğunda kişi konuşmakta zorlandığı şeyleri anlatmamayı tercih edecektir. Bu tür bir zorlanma durumunda sanat terapide uygulanan bazı teknikler imdadımıza yetişecektir. Bu tekniklerden bazılarını aşağıda değinilecektir.

Sembolik Konuşma; kişi kendisi için zor olan bir durumu dile getirirken sorularımızı direkt yöneltmek yerine semboller ve çağrışımlardan yararlanmak olarak tanımlanabilir. Naunberg'e göre (1987) bu yöntem bilinçdışı işleyen süreçlerin sanat yardımıyla kendiliğinden dışa vurulmasını ifade eder. Bu noktada danışan kendi aktarımlarını semboller üzerinden açıklayacak ve açıklığa kavuşturduğu yönlerde dair yorumlarda bulunacaktır (Ulman, 2001).

Başka bir sanat terapi tekniği olarak "imgelere başvurmak" öyküsel terapide danışanın ifade gücünü arttırabilir hatta yalın anlatımla kıyaslandığında kişinin daha iyi hissetmesini sağlayabilir. Nitekim kimi imgelerin korku, sevinç, sakinlik, zevk vb. gibi duyguları tetiklediğine dair araştırmalar vardır (Benson, 1975). İmgelem gücünden faydalanma kişinin duyguları üzerinde kontrol sahibi olmasına ve istenmeyen bazı durumların değiştirilmesine olanak sağlar. Örneğin ister kâğıt üzerine çizilmiş olsun, ister beyinde canlandırılmış olsun önceden çizilmiş bir resim üzerinde değişiklik yapmak değişimin somut bir kanıtı olacaktır (Malchiodi, 2012).

Sanat terapide yararlandığımız "Duygu Fizyolojisi" bize danışanın bazı uyaranlara verdiği tepkiyi anlama noktasında yardımcı olabilir. Örneğin çoğu kişiyi rahatsız etmeyecek hoş bir koku danışanımızı rahatsız ediyorsa bu fizyolojik durumun duygusal bir geçmiş barındırması muhtemeldir. Bu



Ayşenur ESENDAĞ

rahatsızlık hissinin nedenine odaklanırsak içinde bulunulan durum daha iyi kavranılabilir (Stele ve Reader, 2001). Öyküsel terapide kullanılan sanat terapi yaklaşımları bireylerin dışavurum noktasında kapasitelerini en üst seviyede kullanmalarına yardımcı olmaktadır (Carlson, 1997).

“Plesebo Etkisi” dediğimiz diğer bir teknik sayesinde kişi kendini çıkmazda hissettiğinde çözüme odaklanmak adına onda mutluluk hissini uyandırabilecek sanat etkinlikleri aracılığıyla mutsuzluk hissettiği durumun etkisi ortadan kaldırılabilir. Örneğin kişinin güçlü inanç barındırdığı herhangi bir etkinlik ile (çizim, boyama, izleme, canlandırma, şekillendirme olabilir) istenmeyen durumun bıraktığı kötü izlenim inancın yardım ettiği ve istenen durum olan diğeriyile yer değiştirilebilir. Benson bu durumu “Hatırlanan İyilik” olarak adlandırmıştır (Malchiodi, 2012).

Örneğin 2004’te Lampropoulos ve arkadaşlarının sinema terapinin etkinliğini anlamak için yaptıkları bir araştırmada 827 psikolog ile görüşmüşlerdir ve bu psikologlara sinema terapi yöntemlerini seanslarında kullanıp kullanmadıklarını sormuşlardır. Psikologların yaklaşık %67’si sinema terapiyi seanslar boyunca kullandıklarını ve kullanan psikologların da %88’i kullanılan yöntemlerden pozitif sonuçlar aldıklarını söylemişlerdir (Powell, 2008).

Görüldüğü üzere öyküsel terapide kullanılabilecek sanat terapi yaklaşımları olayları tüm hatlarıyla kavramamız ve süreci hem terapist hem danışan adına daha kolay yürütebilmemiz adına bize büyük bir olanak sağlamaktadır. Ayrıca terapötik süreç boyunca kişinin söylemekten rahatsız olduğu şeyleri imgelem veya metaforlar aracılığıyla anlatması kişinin süreçten yıpranma payını en aza indirmektedir.

Sonuç

Hepimiz zaman zaman yaşamak istemediğimiz, başa çıkmakta zorlandığımız, bizi güçsüz ve çaresiz hissettiren travmatik olaylar ve kayıplar yaşıyoruz. Ancak yaşadığımız bu travmatik olaylara hepimiz farklı farklı tepki gösteriyoruz. Yaşadığımız olaylar ne kadar birbirine benzese de hayatı anlamlandırma ve yorumlama tarzlarımız bambaşka. Neticede kendi anlam dünyamıza ve yorum şeklimize göre bir öykü yaratıyor ve onu yaşıyoruz.



“Beşeri Bilimler ve Sanat Dergisi”
“International Journal of Humanities and Art”
[trk dergisi/2023]

e-ISSN:2757-6388
Cilt/Volume:4
Sayı/Issue:1

Öyküsel Terapinin İncelenmesi ve Sınırlılıkları Konusunda Sanat Terapi Tekniklerinden Yararlanılması

Değişik nedenlerle (hastalık, travma, kayıplar vb.) terapiye başvuran bireylerin çoğu kendilerine dair olumsuz bir tutum (kendini suçlama, pişmanlık, kötü huylu olma, yanlış kararlar alma vb.) geliştirmişlerdir. Örneğin APA'nın 2020 yılında yaptığı stres araştırmalarına göre sadece pandemi şartlarından kaynaklanan durumların bile çalışmaya katılan bireylerin %78'inin hayatlarında yoğun bir strese neden olduğu ve yine çalışmaya katılan bireylerin yarısının davranışlarında bozulmaya sebep olduğu ve bireylerin kendilerine yönelik olumsuz yargı kalıpları geliştirdikleri görülmektedir. Davranışlarda fark edilen bozulmalarla birlikte bazen bireyler bazen de davranış bozukluğu olan bireylerin yakınları aracılığıyla bu kişiler terapiye yönlendirilir. Eğer bireyler yaşadıkları travmaları içselleştirirlerse o zaman problemler problem olmaktan çıkar ve kişilerin kendilerinin problem haline dönüştüğü yanılışına kapılırlar ve hikâyelerindeki problemlerin odakları bizzat kendileri haline gelmiş olur. En nihayetinde bu hatalı hikâyeler bireylerin hayatları haline gelerek sıklıkla tekrar ederler. Burada özellikle hikâyelerdeki çarpıklığı açığa çıkarma noktasında bireyler direnç gösterebilir. Gösterilen direncin kırılması noktasında sanat teknikleri sürece entegre edilerek sürecin kendiliğinden işlenmesi noktasında yardımcı olur.

Öyküsel terapi "dil" in yetkinliğinden yararlanarak insanlar ve hayatlarındaki problemleri ayrıştırır, danışanların problemlerinin kendilerinden ayrı tanımlamasını yapmalarına yardımcı olur ve böylelikle problemleri dışsallaştırarak insanlara problemlerini çözme ve yönetme konusunda kolaylaştırıcı bir rol üstlenir. Geleneksel anlayışın aksine öyküsel terapi baskın söylemlere vurgu yaparak insanların benliklerinin bu söylemlerden kurtulmasına, daha sağlıklı ve aktif bir kimlik yaratmalarına aracılık eder.

Öyküsel terapide danışanların problemleri yine danışanlar tarafından isimlendirilir ve çözüm de danışanlar tarafından bulunur. Terapist bu noktada bir dinleyici, açıklayıcı ve kolaylaştırıcı olarak görev yapar. Böylelikle danışanlar hayatlarını şekillendirecek gücün kendi ellerinde olduğunun farkına varırlar. Öyküsel terapi ve öyküsel terapist bunları yaparken çeşitli tekniklerden yararlanır. Nispeten yeni diyebileceğimiz bu terapi yaklaşımının önemi içinde yaşadığımız çağda yadsınamayacak bir konumda ve gerekliliktir.



Öyküsel terapide dil yetkinliğini arttırmak adına sanat terapi tekniklerinden yararlanabiliriz. İlk anlatımda kolayca akla gelmeyen şeylerin çeşitli sanat terapi teknikleriyle çağrışım aracılığıyla hatırlanmasını ve anlaşılmasını sağlayabilir, danışanımızın hareket alanını böylece genişletebiliriz. Örneğin danışanlar üzerinde konuşmakta zorluk çektiği travmatik olayları resim aracılığıyla aktarabilir ve danışmanın yardımıyla hikayelerdeki olumsuz kalıplarla danışanın çizdiği resimdeki belirgin öğeler eşleştirilerek danışana fark ettirilebilir. Daha sonra eşleştirilen durumlar sağlıklı hikayelerin oluşturulabilmesi için yapı bozumuna uğrattılır ve işlevsel hikayenin yazımına ortam hazırlanmış olur. Tüm değinilen konularla beraber bütüncül bir müdahalede bulunulduğunda terapötik süreçte amaçlanan maksimum faydaya ulaşılmış olunacaktır.



Kaynakça / Reference

- APA (American Psychological Association), 2020. The Stress in America Survey (Amerika Stres Araştırması).
- Beels, C. C. (2009). Some Historical Conditions of Narrative Work.Family Process, 48(3), 363-378.
- Benson, H. (1975). The Relaxation Response. Volume:6, Issue:1-2, New York: Avon.
- Carlson, T. (1997). Using Arti In Narrative Therapy: Enhancing Therapeutic Possibilities.The American Journal of Family Therapy.Volume:25, Issue:3, pages:271-283.
- Çavuşoğlu, H. (2018). Kıta Avrupası Felsefesi ve Post-Yapısalcılık Terminolojisinin Kökenlerinin Epistemik İncelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Sayı:59.
- Çelik, H. (2017). Psikoterapide Yeni Soluk: Öyküsel Terapi. E-Kafkas Araştırmaları Dergisi, Sayı:4.
- Dyck, T. (2000). Narrative Therapy with İnvidual Adults. Unpublished Master Disertation.University of Manitoba. Winnipeg, Manitoba, Canada.
- Freedman J., & Combs G. (1996). *Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities*. New York: W. W. Norton and Company.
- Liotard, J. (2013). Postmodern Durum, Çev., İsmet Birkan. Ankara: BilgeSu Yayınları.



Ayşenur ESENDAĞ

Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook Of Art Therapy* (2nd ed.). New York, NY: Guilford.

Payne, M. (2006) *Narrative Therapy: an Introduction for Counsellors*. London: Sage.

Powell, M. L. (2008). Cinematherapy as a Clinical Intervention: Theoretical Rationale and Empirical Credibility. University of Arkansas, 17-81. (UMI No: 3341245)

Sözen, E. (1999). *Söylem: Belirsizlik, Mücadele, Bilgi, Güç ve Refleksitive*. İstanbul: Paradigma Yayınları.

Shapiro, J., & Ross, V. (2002, February). Applications of Narrative Theory and Therapy to the Practice of Family Medicine. *Family Medicine*, 34(2), 96-100.

Topakkaya, A. (2007). Felsefi Hermeneutik. *SDÜ Felsefe Bilimleri Dergisi*, Sayı:4, ss.75-93.

Turtulla, S. (2014). Examining Levels of Job Burnout Among Teachers Working In Kosova In Terms of Different Variables: Proposing a Psychological And Conselling Group Program For Managing Burnout Based On Narrative Therapy. *Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.

Ulman, E. (2001). Art Therapiy: Problems of Definition. *American Journal of Art Therapy*; Washington. Volume:11, Issue: 1.

White, M. (2007). *Maps of Narrative Practice*. New York: W.W. Norton & Company, Inc



"Beşeri Bilimler ve Sanat Dergisi"
"International journal of Humanities and Art"
[trk dergisi/2023]

e-ISSN:2757-6388
Cilt/Volume:4
Sayı/Issue:1