



Turkish Studies

Educational Sciences

Volume 13/19, Summer 2018, p. 939-954


DOI Number: <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13969>


ISSN: 1308-2140, ANKARA-TURKEY

Research Article / Araştırma Makalesi

Article Info/Makale Bilgisi

 **Received/Geliş:** Ağustos 2018

 **Accepted/Kabul:** Eylül 2018

 **Referees/Hakemler:** Doç. Dr. Süleyman DOĞAN - Doç. Dr. Lütfü İLGAR

This article was checked by iThenticate.

ÖYKÜSEL TERAPİ VE PSİKOLOJİK DANIŞMADA KULLANIMI

Semra Coşgun İLGAR - Mehmet Zeki İLGAR***

ÖZET

Bu makalede; psikolojik danışmanlık ve psikoterapideki postmodern paradigmalardan bir sonucu olarak ortaya çıkan, yapılandırmacıliktan kaynaklanan öyküsel terapinin tarihsel gelişimi ve alanda kullanımı ele alınmıştır. Çalışmada terapötik yöntemin gelişiminin incelenmesi ve ardından bu süreçteki adımların mercek altına alınması amaçlanmıştır. Çalışmanın son bölümünde öyküsel terapiyle ben-ötesi psikoloji arasındaki ilişki irdelenerek öyküsel terapinin ben-ötesi çalışmalarda/psiko-sentezde araç olarak kullanılması konusuna ağırlık verilmiştir. Ayrıca alanda çalışanlara son yıllarda yapılan uygulamalar ve yöntemin kullanım alanları üzerinde odaklanan bir çerçeve sağlanması amaçlanmıştır. Bu makalede; psikolojik danışmanlık ve psikoterapideki postmodern paradigmalardan bir sonucu olarak ortaya çıkan, yapılandırmacıliktan kaynaklanan öyküsel terapinin tarihsel gelişimi ve alanda kullanımı ele alınmıştır. Çalışmada terapötik yöntemin gelişiminin incelenmesi ve ardından bu süreçteki adımların mercek altına alınması amaçlanmıştır.

Bu çalışma alanda çalışanların yeni uygulamalar konusunda bilgilenmelerini sağlamak açısından önem taşımaktadır. Öyküsel terapi okul psikolojik danışmanlarını yararlanabileceği bazı teknikler açısından oldukça kullanışlı görünmektedir.

Çalışmanın başında paradigmasal değişime yer verilmiş, sonra öyküsel terapinin tarihçesine yer verilmiş, son bölümünde öyküsel terapiyle ben-ötesi psikoloji arasındaki ilişki irdelenerek ve öyküsel terapinin ben-ötesi çalışmalarda/psiko-sentezde araç olarak kullanılması konusuna ağırlık verilmiştir.

Çalışmada alanda çalışanlara son yıllarda yapılan uygulamalar ve öyküsel terapinin kullanım alanları üzerinde odaklanan bir çerçeve

*  Doktora Öğrencisi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri, El-mek: semracosgun2018@gmail.com

**  Dr. Öğr. Üyesi, Biruni Üniversitesi Eğitim Fakültesi, El-mek: zilgar@biruni.edu.tr

sağlanması ve uygulamalarında bu yaklaşıma yer vermelerini sağlamak amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öyküsel terapi, kısa terapi, ben ötesi psikoloji

NARRATIVE THERAPY AND USE IN PSYCHOLOGICAL COUNSELING

ABSTRACT

In this article, the historical development and use of the narrative therapy arising from constructivism which is derived from the postmodern paradigms of counseling and psychotherapy is evaluated. Analyzing the development of the therapeutic method and scrutinizing the steps of this process is aimed. In the last part of the study, the relation between the narrative therapy and the transpersonal psychology is investigated is concentrated on the subject of using narrative therapy in the transpersonal practices/psycho-synthesis as an instrument. Besides, it is aimed to provide a perspective focusing on the practices used on the workers in the field and the area of use of the practice.

This article focuses on; psychological counseling and historical development of narrative therapy resulting from constructivism, which emerged as a result of postmodern paradigms in psychotherapy, and the use of the field. The aim of this writing is to examine the development of the therapeutic method and then to focus on the steps in this process.

This work is important to ensure that field workers are informed about new applications. Narrative Therapy seems to be very useful in terms of some techniques that school psychologists can take advantage of. At the beginning of the study, paradigmatic change and the history of Narrative Therapy is mentioned and in the last part, the relationship between the narrative therapy and the self-psychology is emphasized and the narrative therapy is used as an instrument in psycho-synthesis.

In this article, it is aimed to provide a framework that focuses on the applications of narrative therapy in recent years to fieldworkers and to enable them to include this approach in practice.

One of the most effective approaches to the tendency of seeking alternative behaviorism and psychoanalysis in the field of psychotherapy is the humanistic-existentialist approach, and the narrative therapy is one of the most effective approaches to psychotherapy since the middle of the 20th century with the influence of the interpretative paradigm developed alongside the positivist paradigm.

STRUCTURED ABSTRACT

Introduction

The emergence of the narrative approach occurred in 1990 when Australian author Michael White and New Zealander David Epstone published the book titled "Narrative Means to Therapeutic Ends." After

the publication of this book, this approach has been recognized in many countries of the world as well as in our country.

Michael White, one of the pioneers in the development of narrative therapy, is the co-director of the Dulwich Center in Southern Australia. Another important name is David Epston, who is the executive director of the Family Therapy Center in New Zealand. Narrative Therapy has not come out of a specific psychological context or work. On the contrary, it is the synthesis of the work of Foucault and other social theorists and was first used in family therapies by White and Epston in 1989. White and Epston expressed their inspiration from the French theorist Michel Foucault.

Narrative Therapy focuses on changing the perspective of the client with some questions, aware of his own thoughts, values and attitudes, without controlling the process of the therapist, rather than using various methods and techniques to discover one's dominant stories and create new stories (Allen, 2011, Akt.Terzi and Tekinalp, 2013 , pp. 14-15).

The main aim of the narrative therapy, which is a theoretical basis that facilitates the client's understanding in the direction of changing and diversifying client needs, is to make him rewrite the stories by using his own words based on the language the client uses.

The meaning of narratives expression which is mentioned in the therapies is original narration. These original narratives are the tools used to organize the individual's knowledge. Individuals bring their socially constructed roles to their experiences, that is, they become both writers and actors of their own stories. At this point, the working of the psychological counseling process depends on the client's ability to tell his story. The main aim is to create an atmosphere in which problems are reformulated and individuals develop new social identities that lead to fewer problems (Kararmak and Bugay, 2010).

In narrative therapy, systems are established that pertain to the understanding of reality that negatively impacts the individual's life and supports the problematic narratives of person and relationships. Reducing the issues to a certain deviation leads people to disagree with the problems they are experiencing. For example; just like the difference between "very angry and rude person" instead of "he is using rude words because he is angry".

The problem of narrative therapy is seen in the discourse of certain societies. This conceptual change makes the effect of the discourse visible. When discourses that support the existence of the problem become visible, there is a chance to evaluate and replace it with more appropriate alternatives. Narrative therapy should be considered as a guiding metaphor for working with people who apply to mental health professionals like all other theories.

The narrative approach to therapy and psychological counseling supports the view that problems arise from stories that control people's lives (Carr, 1998). There are stories about the talents, actions, interests, successes and failures of individuals about their lives and relationships. These narratives are formed during the events that occur one after the other. Meaning is the abstract thought of these stories. The individual constantly adds meaning to ever-lasting experiences (Morgan, 2000).

According to White, individuals are the means of life through interpreting narratives, which can be done by others as well as by the individual himself (Corey, 2001).

Human Nature View

In narrative therapy, human beings are creatures that make stories in the world that they live in according to their own point of view. In modernist approaches, the person to whom it is expressed is not a creature that has certain problems in certain situations and resolves them in certain ways. Humans can experience different problems in the same situation (Angus and McLeod, 2004, Akt.Terzi and Tekinalp, 2013, pp. 17-18).

Similar to the Humanistic Existentialist Approach, people in Narrative Therapy are seen as experts in their lives. They have the understanding that they have the skills to use their beliefs, abilities and values to solve their problems (Morgan, 2000). People need psychological counseling when they realize that their narratives meaningless or incompatible with narratives of their personal experiences. People who come to psychological counselors are seen not as psychological victims who lead a desperate and diseased life but as heroes who struggle to create more satisfying experiences that define, recreate, and have new meanings in alternative stories.

Psychological Counseling Process

According to Narrative Therapy, human life is a series of narratives written by the script itself. Stories are linguistic reflections of emotions, cultural influences and cognitive structures awaiting discovery in the psychological counseling process. For this reason, the continuation of the psychological counseling process depends primarily on the counselor's narrative. According to White and Epston (1990), the purpose of narrative therapy is to discover or re-create alternative personal stories of the client so that experiences emerge with more satisfying narratives with new meanings.

The Effect and Role of the Counselor

In narrative therapy, the primary task of the psychological counselor is to help the client reconstruct the narrative. The psychological counselor builds on the psychological counseling relationship with a curiosity about the counselor's identification and works in partnership with the counselors to both reduce the effect of the problems on them (Corey, 2001). In this process, psychological counsellor avoids diagnosing clients, asks questions to increase client's participation and to help to facilitate research.

Stages of Psychological Counselling

The steps of the narrative therapy process, which is seen as the rewriting of the client's personal narrative with an alternative perspective, is briefly described below. Carr (1998) conceptualizes narrative therapy as an ongoing process with the following steps:

1. The consultant's solidarity approach,
2. Externalization of the problem,

3. Investigation of alternative results / comments,
4. Focus on the new story,
5. Combining the past with the future,
6. Calling a witness,
7. Use of internal representations,
8. Use of written material,
9. Examination of applications for future individuals (Akt: Özü and Akpınar, 2010).

Therapeutic Cooperation

Monk, Winslade, Crocket and Epston (2001) stated that narrative counselors / therapists did not identify themselves as cold and compelling experts who diagnose and improve their clients. On the contrary, they are curious and interested. They build a process based on the principle that the clients are capable of coming over their problems.

In medical therapy, the counselor is a guide in cooperation. Clients are experts of their own lives. These two partners determine the psychological counseling process. While doing so, the counselors encourage the clients and help them to improve themselves. They also enable clients to play an important role in the therapeutic process (Seligman, 2001).

In narrative therapy, psychological counselors do not lean towards using a formal assessment. Because traditional models focus on a single fact that should be reached by the psychological counselor. Pathology is orientated and cultural factors are ignored in this process. In narrative therapy, however, evaluation is seen as an ongoing process focusing on the meaning of life story from the client's point of view. In narrative therapy, non-formal measurement methods are used to help the client express his reality. For this reason, narrative therapy is applied to help the client find new meanings in his life.

Keywords: Narrative Terapy, short therapy, transpersonal psychology

Giriş

20. yüzyılın ortalarından itibaren pozitivist paradigmanın yanında gelişen yorumsamacı paradigmanın etkili olmasıyla psikoterapi alanında davranışçılığa ve psikoanalize alternatif arama eğiliminin ortaya çıkardığı yaklaşımlardan biri de öyküsel terapidir.

Öyküsel yaklaşımın ortaya çıkışı, 1990 yılında Avustralyalı Michael White ve Yeni Zelandalı David Epston'ın "Narrative Means to Therapeutic Ends" isimli kitabının yayınlanmasıyla gerçekleşmiştir. Kitabın yayınlanmasından sonra bu yaklaşım dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi ülkemizde de kabul görmeye başlamıştır.

Öyküsel terapinin gelişmesine öncülük eden insanlardan biri olan Michael White, Güney Avustralya'da Dulwich Merkezi'nin yardımcı yöneticisidir. Diğer önemli bir isim ise; Yeni Zelanda'daki Aile Terapisi Merkezi'nin de yardımcı yöneticiliğini yürüten David Epston'dur. Öyküsel terapi, belirli bir psikolojik bağlam ya da çalışmadan meydana gelmemiştir. Aksine, Foucault'un ve diğer sosyal kuramcılarının çalışmalarının sentezidir ve ilk olarak 1989 yılında White

ve Epston tarafından aile terapilerinde kullanılmıştır. White ve Epston, Fransız kuramcı Michel Foucault'tan esinlendiklerini dile getirmişlerdir.

Foucault'un yanı sıra yaklaşıma öncülük eden bir diğer araştırmacı Gregory Bateson'dur. Bateson, yeni bilginin fark edilmesi ve edinilmesi ile birlikte insanların olaylar dizileri, bedensel mesajlar ve diğer görünüşler arasında karşılaştırma sürecine başlamaları gerektiğini ileri sürmüştür. Bu bakış açısından yola çıkarak White, insanların karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmek için somut ve etkili yöntemler geliştirebileceğini, hayatlarındaki saklı kalmış ve ayrıntılı değişikliklere odaklanarak içsel güçlerini artırabileceğini öne sürmüştür (Seligman, 2001).

Öyküsel terapi, 1980'lerde postmodernist temelleri olan sosyal yapılandırmacı yaklaşımın bir uygulama şekli olarak ortaya çıkmıştır. Öyküsel Terapi'ye göre; insan yazılmış öyküler dünyasında doğar ve çok nadir olarak bu öykülerin farkına varır. Kişinin içine doğduğu öyküler ile kendi yaşantılarından oluşturduğu öyküler birbirine benzerlik gösterir. İnsanlar yaşadıkları olaylara, bu olayları birbiri ardına sıralayarak ve zaman içinde bir hikaye teması oluşturarak anlam yüklerler. Yaşanılan baskın öyküler insanların gelecekteki olaylarla ilgili yorumlarını şekillendirir. Cinsiyet, ırk, kültür, sınıf ve cinsel yönelimlerin toplumsal bağlamda ele alınışları, kendi yaşam öykülerimizi oluşturmamızda güçlü bir etkiye sahiptir. Bu anlamda, anlattığımız öyküler kültürümüzün bir yansımasıdır diyebiliriz. Sosyal olarak kabul görmüş öyküleri kendi kişisel deneyimlerine aktarmak için insanlar üzerinde sosyal bir baskı vardır. Yani kişisel öyküler baskın söylemlere boyun eğer. Baskın kültürün öyküleri, anlatımları çok güçlü olduğundan bireyler baskın söylemin ve yaşadıkları durumlara göre edindikleri kimliklerinin mesajlarını içselleştirirler.

Öyküsel Terapi, kişinin baskın öykülerini keşfetmesini ve yeni öyküler oluşturmasını sağlamak için çeşitli yöntem ve teknikler yerine terapistin süreci kontrol etmeden, kendi düşünce, değer ve tutumlarının farkında olarak bazı sorularla danışanın bakış açısını değiştirmeye odaklanır (Allen, 2011; Akt. Terzi ve Tekinalp, 2013, s. 14-15).

O'Hanlon (1994), Öyküsel Terapi'yi psikoterapide üçüncü dalga hareketi olarak ifade eder. Psikoterapide ilk yaklaşımlar danışanın geçmişini açığa çıkarmayı amaçlayan ve danışan patolojisine odaklanan psikodinamik yönelimlerdir. İkinci dalga yaklaşım problem ve problem çözme becerilerine odaklanan ve dinamik terapilerden farklı olarak gizli anlamların yerine şimdi ve buraya odaklanan bilişsel ve davranışçı yönelimlerdir. Psikoterapide üçüncü dalga yaklaşım ise; insanların yaşamlarının şekillenmesinde kültürel sistemlerin gücünü vurgulayan ve danışanın kendini tanımlamasına yönelik kültürel baskılardan kurtulduğunda açığa çıkan gücün önemini vurgulayan öyküsel terapidir. Öyküsel Terapi danışanın kendi tercihlerini ve kendisini ifade edebilmesi için bir özgürlük getirerek onun toplumdaki genel öykülerinden ve bu öykülerin getirdiği baskının ağırlığından kurtulmasını sağlamakla ilgilenir (Doan, 1998).

Değişen ve çeşitlenen danışan ihtiyaçları doğrultusunda danışanı anlamayı kolaylaştıran ve danışanı merkezde tutan bir kuramsal temeli olan Öyküsel Terapi'nin temel amacı, danışanın kullandığı dili temel alarak onun kullandığı kelimelerle kendi öykülerini yeniden yazmalarını sağlamaktır (Allen, 2011; Wallis, Burns ve Capdevila, 2011; Akt. Terzi ve Tekinalp, 2013, s.15).

Terapide anlatımlar olarak ifade edilen kavramın karşılığı özgün anlatımlardır. Bu özgün anlatımlar bireyin bilgiyi organize etmesinde kullanılan araçlardır. Bireyler sosyal olarak inşa edilmiş rollerini deneyimlerine taşırlar yani kendi öykülerinin hem yazarı hem de başrol oyuncusu olurlar. Bu noktada psikolojik danışma sürecinin yürümesi danışanın öyküsünü anlatabilmesine bağlıdır. Temel amaç, sorunların yeniden formüle edildiği, bireylerin daha az soruna yol açan yeni sosyal kimlikler geliştirdiği bir atmosfer yaratmaktır (Kararımak ve Bugay, 2010).

Aile terapisi bünyesinde yapılandırıldığı esnada öyküsel terapi, aile üyelerinin öykülerini tekrardan yazmalarını sağlayarak ailelere yardım etmeye ağırlık vermiştir. Aile bireylerinin

problemlere odaklanmaktan ziyade çözümlere yönelik davranmalarına yardımcı olmak amacını gütmüştür. Bu yöntem sayesinde öyküsel terapinin, diğer geleneksel terapilerden farklı olduğu kabul edilmektedir. Parry ve Doan(1994)'ın belirttiği üzere öyküsel terapi, post modern paradigmlar yansıtmaktadır. Çünkü öyküsel terapiye göre insanların birçok kimliği bulunmaktadır ve bu kimlikler, belirli tanımlamalarla sınırlandırılmamaktadır.

Öyküsel terapinin dünyaya baktığı yapılandırmacı pencere, bireysel gerçeklerin ve benlik saygısının değişmez olmadığını; oluşturulduğunu ve diğerleriyle birlikte değiştirilebileceğini ileri sürmektedir (Seligman, 2001). Post modern ve Foucault'çu temalardan meydana gelen bu terapi modeli, kültürel bağlam, bireysel öyküler ve ilişkilerin değerlendirilmesi üzerindeki vurgusu sayesinde bireyler, danışmanlık ve psikoterapiye yönelik yeni düşünce yolları sunmaktadır (Besley, 2002).

Öyküsel Terapi Nedir

Öyküsel, anlatsal yaklaşım İngilizce narrative, insanların hayatının ve kişiler arası ilişkilerinin, sosyal etkileşim süreci sonucu şekillendiği varsayımına dayanarak ortaya çıkan, danışmanlık ve sosyal ilişkiler alanlarında etkin olan akımdır.

Bireylerin hayatlarındaki olayları anlaması, kendilerine ve birbirlerine anlattığı hikayelerle şekillenir. Farklı bakış açılarından anlatılan aynı hikaye, nasıl hikayelediğine bağlı olarak farklı algılanacak, farklı değerlendirilecek ve kişinin sonraki davranışlarını da farklı etkileyecektir.

Her kültürde insanların hayatını etkileyecek düzeyde gerçek, genel, yaygın gerçeklik algısı mevcuttur. Bu tarz geniş kabul gören inanışlar söylem olarak adlandırılmaktadır. Söylem, kelimelerin, eylemlerin, kuralların, inanışların ve genel geçer değerlerin sistemidir. Her söylem iyi-kötü belirli bir dünya görüşü yaratır. Söylemin sürekli değişen bir dünya görüşü olduğu söylenebilir. Örneğin, ABD'nin Bağımsızlık Bildirisi'nde yer alan "bütün insanlar eşit haklara sahiptir" cümlesindeki insanlar kelimesinin anlamı, belirli zamanda yaygın olan inanışlarla birlikte sürekli değişime uğramıştır.

Bağımsızlık Bildirisi, ilk ortaya atıldığında insan kelimesinden kastedilen beyaz, erkek, toprak sahibi, seçim hakkı olan iken günümüzde insan kelimesi iyelik durumu, ırkı, cinsiyeti, deri renginden bağımsız olarak herhangi bir yetişkin vatandaş anlamında algılanmaktadır. Çoğu zaman söylemler fark edilmemektedir. Bu nedenle insanlar bazı bilgileri -meli-malı olarak kabul etmekte, bazı gerçeklikleri ise objektif ve kesin doğru olarak algılamaktadır.

Öyküsel terapide, bireyin hayatına negatif etki eden, kişiliğinin ve ilişkilerinin sorunlu hikayelerini destekleyen gerçeklik anlayışı ile ilgili sistemleri tespit edilmektedir. Sorunları belirli bir sapmaya indirgemek insanları yaşadıkları problemlerden ayrılmış olarak kabul etmemeye yol açmaktadır. Örneğin; çok kızgın ve kaba bir insan yerine kızgın olduğu için kaba kelimeleri kullanıyor cümleleri arasındaki fark gibi.

Bazı teoriler, problemi ya kişisel ya da kişilerarası sistemin içinde görmektedir. Öyküsel terapide problem belirli toplumun söyleminde görülmektedir. Bu kavramsal değişiklik, söylemin etkisini görünür kılmaktadır. Problemin varlığını destekleyen söylemler görünür hale gelince değerlendirme ve daha uygun alternatiflerle değiştirme şansı doğmaktadır.

Öyküsel terapi, diğer tüm kuramlar gibi ruh sağlığı uzmanlarına başvuran insanlarla çalışabilmek için geliştirilmiş yönlendirici metafor olarak düşünülmelidir.

Terapi ve psikolojik danışmanlığa öyküsel yaklaşım, problemlerin, insanların hayatlarını kontrol altına alan öykülerden kaynaklandığı görüşünü desteklemektedir (Carr, 1998). Bireylerin hayatları ve ilişkileri hakkında yetenekleri, eylemleri, ilgi duyduğu şeyleri, başarıları ve başarısızlıkları hakkında öyküleri bulunmaktadır. Bu öyküler birbiri ardına gerçekleşen olaylar

esnasında oluşturulmaktadır. Anlam, bu öykülerin soyut düşüncesidir. Birey durmadan, hiç aralıksız deneyimlerine anlam katmaktadır (Morgan, 2000). White'a göre; bireyler, yorumlayıcı öyküler sayesinde hayatlarının anlamını oluşturmaktadır ve bu oluşum başkaları tarafından olabileceği gibi bireyin kendisi tarafından da gerçekleş-tirilebilir(Corey, 2001).

Öyküsel terapinin diğer bir yönü de kullanılan dile olan vurgusudur. Bu terapide danışanlar, sorunlarını adlandıran ve danışmanların kendileri hakkında seans raporları yazdığı bireyler olarak görülmezler. Tam tersine kendi öykülerini yazan ve dile getiren kişilerdir (Hogan, 1999).

White, hiçbir zaman vaka veya danışan terimlerini kullanmamış; ama birey ifadesini kullanmıştır. Konuşma ve gibi geliyor terimleri, insanların gündemleri hakkındaki metaforlardır. Bu açıdan bakıldığında öyküsel terapi, sürecini tayin ederken özgün bir dil ve terminoloji kullanmaktadır. Bu terminolojiye ait bazı örnekler şunlardır: Baskın öyküler, metaforlar yoluyla problemlerin dışsallaştırılması, diyalogların dışsallaştırılması, içselleşmiş açılmanın dışsallaştırılması, alternatif öyküler bularak problemlerin ve sonuçların çözümlenmesi, problemlere karşı danışman ve bireyin dayanışması, terapötik materyalin kullanılması, istenilen öykünün oluşturulması, bireyin öyküsünü zenginleştirmek için öykünün tekrardan dile getirilmesi ve yazılması, incelenen öykülere şahitlik edebilecek yeni dinleyicilerin bulunması veya merasimin sonlandırılmasıdır(Besley, 2002).

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 yapıcılarıdır ve bu anlam insanların bakış açılarını hem şekillendiren, hem de sınırlandıran ana unsurdur (Payne, 2006; akt, Çelik, 2017, s.34-50).

Kuramsal Temeller

Morgan (2000), öyküsel terapinin kuramsal temellerini şöyle özetlemektedir: Öyküsel terapi bireylerin, kendi hayatlarındaki profesyoneller olarak görüldüğü bir yaklaşım çabası içerisinde ve bireyin danışman ile işbirliği içerisinde olması en önemli noktadır. Problemler, bireylerden ayrı ele alınmaktadır ve bireyler, problemleriyle olan ilişkilerini değiştirmek için inançlarını, yeteneklerini ve değerlerini kullanabilmektedir. Meraklılık ve samimiyet danışman için önemli prensiplerdir, Bir görüşme birçok değişik yönde gelişebilmektedir ve doğru yön diye tabir edilebilecek bir şey yoktur. Birey (danışan), takip edilecek yolu belirlemede önemli rol üstlenmektedir.

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, postyapısalcılık ve hermenutik'ten beslenir(Çelik, 2017, s.34-50).

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 (Bolay, 1998).

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 (Orkunoglu, 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 okuyucuyu 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. Pos-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.

Hermenutik: Hermeneutik seçilen nesnenin anlamını, kendi açıklamasından ayırabilmedir. Yorumun doğru yapılıp 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).

İnsan Doğasına Bakışı

Öyküsel Terapi'de insan yaşadığı dünyayı kendi bakış açısına göre oluşturduğu öykülerle anlamlandırılan bir varlıktır. Modernist yaklaşımlarda ifade edildiği gibi insan belli durumlarda belli sorunlar yaşayan ve bu sorunlarını belli yollarla çözümlleyen bir varlık değildir. İnsanlar aynı durumlarda farklı problemler yaşayabilirler (Angus ve McLeod, 2004; Akt. Terzi ve Tekinalp, 2013, s. 17-18).

İnancıl Varoluşçu Yaklaşımlarla benzer olarak, Öyküsel Terapi'de insanlar yaşamlarının uzmanı olarak görülür. Sorunlarını çözmek için inançlarını, yetenek ve değerlerini kullanma becerilerine sahip oldukları anlayışı vardır (Morgan, 2000). İnsanlar kendi öykülerinin anlamsız ya da kişisel deneyimlerinin öyküleriyle uyumsuz olduğunu fark ettiklerinde psikolojik danışmaya ihtiyaç duyarlar (White ve Epston). Psikolojik danışmaya gelen kişiler, umutsuz ve hastalıklı bir yaşam sürdüren psikolojik kurbanlar değil, alternatif öyküleri tanımlayan, yeniden oluşturan ve yeni anlamlar içeren daha tatmin edici deneyimlerin ortaya çıkması için çabalayan kahramanlar olarak görülür (Corey, 2007; Murdock, 2009).

Psikolojik Danışma Süreci

Öyküsel danışmanlar ve terapistler, bireyleri dışsallaştırılmış açılmaya yönlendirmektedir. Bu süreç dahilinde bireylere sorunlarını somutlaştırmak için bir fırsat verilmesi amaçlanmaktadır. Bu yaklaşımda bireyler, yanlış ya da işlevsiz görüşleri ve davranışları olan insanlar olarak görülmemektedir.

Terapi, birey ve sorunu arasındaki ilişki üzerinde odaklanmaktadır. Danışmanlar/terapistler, danışanların sınırlanmış ve patolojik hayatlar sürmesine neden olan yetersizliklerini irdelemezler. Bunun yanı sıra, hayatlarını yorumlama ya da değerlendirme telaşında değildirlir. Aksine, danışanlarının, kendilerinin seçtiği alternatif yaşam öykülerini bulmasını sağlayacak doğru sorularla ilgilenmektedirler (Disque ve Bitter, 1998).

Öyküsel Terapi'ye göre; insan yaşamı, senaryolarını kendisinin yazdığı öyküler serisidir (Morgan, 2000). Öyküler, psikolojik danışma sürecinde keşfedilmeyi bekleyen duyguların, kültürel etkilerin ve bilişsel yapıların dilsel yansımalarıdır. Bu nedenle psikolojik danışma sürecinin devamı öncelikle danışanın öyküsünü anlatmasına bağlıdır. White ve Epston (1990)'a göre Öyküsel Terapi'nin amacı; danışanın alternatif kişisel öykülerini keşfederek ya da yeniden oluşturarak yeni anlamlar içeren daha tatmin edici öykülerin dolayısıyla deneyimlerin ortaya çıkmasını sağlamaktır (Akt. Terzi ve Tekinalp, 2013, s. 21).

Psikolojik Danışman'ın Etkisi ve Rolü

Öyküsel Terapi'de psikolojik danışman işbirliğine dayalı bir ilişki kuran bir rehberdir. Danışanlar ise, yaşamlarının uzmanlarıdır. Semler ve Williams(2000)'a göre; psikolojik danışman meraklı bir öğrencidir. Danışan ise, psikolojik danışmandan daha çok yaşantısı olan kıdemli bir partnerdir. Psikolojik danışmanlar danışanın güçlü yönlerini ve kaynaklarını keşfederek danışanları cesaretlendirmeyi ve danışana saygı duymayı önemserler. Öyküsel Terapi'de direnç, inkar etme, ruhsal bozukluklar gibi kavram ve olgular önemli değildir. Psikolojik danışmanlar danışanın öyküsünü bilir gibi hareket etmek yerine, sorular sorarak danışanın öyküsünü araştırarak danışan için anlamını öğrenmeye çalışırlar (Seligman ve Reichenberg, 2010; Akt.Terzi ve Tekinalp, 2013. s.21).

Öyküsel Terapi'de psikolojik danışanın temel görevi, danışana öyküsünü yeniden yapılandırması için yardım etmektir. Psikolojik danışman, psikolojik danışma ilişkisini danışanı tanımaya yönelik bir merak üzerine kurar ve hem sorunların onlar üzerindeki etkisini hem de bu etkiyi azaltmak için danışanlarla ortaklaşa çalışır (Corey, 2005). Bu süreçte psikolojik danışman danışanlara teşhis koymaktan kaçınır, danışanların katılımını artırmak ve araştırma yapmalarını kolaylaştırmak için sorular sorar.

Geleneksel yaklaşımlardan farklı olarak Öyküsel Terapi'de psikolojik danışmanın danışanı içten bir ilgiyle dinlemesi gerekir (White ve Epston, 1990). Bu durum radikal dinleme olarak adlandırılmıştır (Weingarten, 1995). Psikolojik danışman danışanı sorunu tanımlamak ya da çözüm yolları bulmak için dinlemez. Danışanı öyküsünü daha iyi anlamak için dinler ve sorularını bu amaç doğrultusunda şekillendirir. Öyküsel Terapi kişinin içinde süregelen içsel bir diyalog olduğunu ve kişinin bu içsel diyalogu dış dünyaya duyurmak istediğini vurgular (Weingarten, 1995). Psikolojik danışmana düşen rol her bir sesin ve öykünün duyulabilmesi için psikolojik danışma ortamında gerekli koşulları yaratmaktır. Psikolojik danışman danışanın öyküsünü dikkatle dinledikten sonra danışanın güçlü yönlerini ortaya çıkararak baskın öyküsünü yeniden yapılandırmasına yardımcı olur (Wallis, Burns ve Capdevila, 2011; Akt.Terzi ve Tekinalp, 2013,s.22).

Psikolojik Danışmanın Aşamaları

Danışanın kişisel öyküsünün alternatif bir bakış açısıyla yeniden yazılması olarak görülen Öyküsel Terapi sürecinin aşamaları aşağıda kısaca açıklanmıştır.

Carr (1998), Öyküsel terapiyi aşağıdaki adımların bulunduğu devamlılık arzeden bir süreç olarak kavramsallaştırmaktadır:

1. Danışmanın dayanışmacı yaklaşımı,
2. Sorunun dışsallaştırılması,
3. Alternatif sonuçların/yorumların araştırılması,
4. Yeni öykü üzerinde odaklanması,
5. Geçmişin gelecekle birleştirilmesi,
6. Bir şahidin çağırılması,
7. İçsel temsillerin kullanılması,
8. Yazılı materyalin kullanılması,
9. Gelecekteki bireyler için uygulamaların incelenmesi(Akt: Özü ve Akpınar, 2010).

Danışmanın Dayanımcı Yaklaşımı (İşbirliğine Dayalı Yaklaşım)

Psikolojik danışma sürecinin ilk basamağını psikolojik danışman ile danışan arasında karşılıklı saygıya dayalı işbirlikçi bir yaklaşımın benimsenmesi oluşturur (White,1995). Şefkat, ilgi, saygıya dayalı merak, açıklık ve empati psikolojik danışma ilişkisi için gereklidir. Psikolojik danışman sergilediği işbirliğine dayalı yaklaşım ile danışanı problemlerle sarmalanmış öyküsünü anlatması için cesaretlendirir, danışanın konuşmalarına odaklanır ve çok boyutlu bir bakış açısıyla danışanı dinlemeye zaman ayırır (Carr, 1998; Payne, 2006; Akt. Terzi ve Tekinalp, 2013, s.22).

1. Aşama: Dayanımcı Yaklaşımın Benimsenmesi(Danışmanın Ortak-Yazar Rolü): Terapötik süreç ve değerler hakkında şeffaf olunması, bireyin söylemleri üzerinde odaklanması, nesnel gerçekler tutumundan ziyade çok boyutlu bakış açısı dâhilinde sorular sorulması, soru sormaktan ziyade dinlemeye odaklanılmasını içermektedir

2.Aşama: Sorunun Dışsallaştırılması; Bireylerin kendilerini sorunlardan ayrı hissetmelerine yardımcı olunması, dışsallaştırılmış probleme karşı danışan ile beraber hareket edilmesidir(Akt: Özü ve Akpınar, 2010).

Bu aşamada, danışanın kendisini sorunundan ayrı olarak görmesine yardım edilir. Öyküsel Terapi’de danışan “sorunlu birey” değil, “sorunla ilişkisi olan birey” olarak değerlendirilir. Bu nedenle sorunla özdeşleşmiş sorundan ayrılmasına ve danışanın problemini benliğinin bir parçası olarak değil; sadece bir sorun olarak görebilmesine yardım edilir (Carr, 1998).

3. Aşama: Alternatif Sonuçların Araştırılması: Danışanların, sorunları olmadığı zamanları incelemelerinin sağlanması danışanların yaşamayı tercih ettikleri deneyimleri tamamlamasına yardımcı olunmasıdır(Akt: Özü ve Akpınar, 2010).

4. Aşama: Yeni Öyküye Odaklanma: Bu basamakta danışanın sorunu yaşamadığı ya da sorunla başarılı şekilde başa çıkıldığı anların belirlenmesi amaçlanır (White, 1992; Akt. Terzi ve Tekinalp, 2013, s.22).

“Bana bu sorunu yaşamadığın ya da daha az yaşadığın bir günden ya da bir andan bahset” sorusuyla danışanın sorununu farklı bir açıdan ele alarak, çözüm odaklı düşünmesine ilk adım atılmış olur. Örneğin; danışan kaygı şikayeti ile gelmişse danışandan kaygılı olmadığı ya da kaygıyı daha az yaşadığı bir anı anlatması istenir. Psikolojik danışman danışanın sorununun onu baskılamadığı ya da cesaretini kırmadığı anları hatırlamasına yardımcı olur. Başka bir deyişle psikolojik danışman danışanlardan sorunla ilgili olarak seçim yapabildikleri ya da başarılı oldukları durumları betimlemelerini ister.

Davranışla alakalı soruların sorulması, durumlar, sonuçlar, zaman ve öykü, farkındalıkla alakalı anlam, etkiler, değerlendirme ve onay boyutlarından oluşur (Akt. Özü ve Akpınar, 2010).

5.Aşama: Geçmişin Gelecekle Birleştirilmesi (Geçmişle Gelecek Arasında Bağ Kurma): Psikolojik danışman, danışanın geçmişteki yaşantılarını yeni bir sonuca bağlaması için, işe yarayan çözümlerin yer aldığı öyküyle geçmişteki diğer olayları ilişkilendirmesine yardım eder (Kararımak ve Bugay, 2010). Danışanın kendisini daha güçlü yapacak öyküsünü ve alternatif öyküleri sıralaması için yeni bakış açısını destekleyecek geçmişe ait kanıtlar bulunur. Terapötik sürecin bu basamağında değişim gerçekleşir ve danışan yaşam öyküsünü yeniden yazmaya başlar (Terzi ve Tekinalp, 2013,s.23).

Geçmişteki deneyimlerin yeni sonuçla birleştirilmesi, öykünün geleceğe taşınması, bireyin probleminden daha güçlü olduğu alternatif ve kendi hikayesinin oluşturulmasıdır.

6. Aşama: Bir Şahidin Çağrılması(Tanık Davet Etme): Bireyin günlük hayatından önemli bir kişinin tanık olarak çağrılmasıdır (Akt. Özü ve Akpınar, 2010). Bu basamakta, oluşturulan yeni öyküyü danışanın sahiplenebilmesi için destek grubu oluşturulur. Danışan tarafından oluşturulan bu

destek grubunda aile üyeleri, arkadaşlar, meslektaşlar ya da farklı gruplar (örneğin; adsız alkolikler grubu üyeleri) yer alır ve danışanın tercih ettiği öyküde yeni gerçekliği oluşturmasına yardım ederler (Murdock, 2009; Akt.Terzi ve Tekinalp, 2013,s.23).

7. Aşama: İçsel Temsillerin Kullanılması: Danışanın çevresiyle (aile üyeleri, arkadaşlar) iyi ilişki kurabilmesi için içsel temsillerin kullanılmasıdır.

8. Aşama: Yazılı Materyalin Kullanılması: Yeni bilgi ve öyküyü rapor eden belgelerin, sertifika ve ödüllerin, kişisel belgeler ve referans mektuplarının kullanılmasıdır.

9. Aşama: Gelecekteki Bireyler İçin Uygulamaların İncelenmesi: Gelecekteki bireylerin materyalden faydalanabilmesi amacıyla danışanlar, yeni bilgi ve uygulamaları yazıya dökmektedir.

Problemlerini çözüme kavuşturmuş eski danışanlar ile yenilerinin bir araya getirilmesidir (Akt: Özü ve Akpınar, 2010).

Bazı kaynaklarda Carr (1998)'in ortaya koyduğu Öyküsel Terapi'nin psikolojik danışma aşamaları arasında sonlandırma aşamasının da yer aldığı görülmektedir.

10.Aşama: Sonlandırma: Psikolojik danışman bu aşamada danışanın yeni öyküsünü destekleyen, danışanda meydana gelen değişimleri takdir eden sertifika, referans mektupları ve ödüller kullanır (Carr, 1998).

Terapötik İşbirliği

Monk, Winslade, Crocket ve Epston (2001), öyküsel danışman/terapistlerin kendilerini danışanlarına teşhis koyan ve iyileştiren soğuk ve zorlayıcı uzmanlar olarak tanıtmadıklarını dile getirmiştir. Aksine meraklı ve ilgilidirler. Danışanların, kendi sorunlarının üstesinden gelebilecek yetenekte olduğu esasına dayalı bir süreç oluşturmaktadırlar.

Öyküsel terapide danışman, işbirliğinde rehberdir. Danışanlar kendi hayatlarının uzmanlarıdır. Psikolojik danışma sürecini belirleyen bu iki ortaktır. Bunu yerine getirirken danışmanlar, danışanları cesaretlendirmekte ve kendilerini iyileştirmelerine yardımcı olmaktadır. Ayrıca, terapötik süreç içerisinde danışanlarının önemli bir rol üstlenmesini sağlamaktadırlar (Seligman, 2001).

Öyküsel Terapi'de psikolojik danışmanlar formal bir değerlendirme kullanılmasına sıcak bakmazlar. Çünkü; geleneksel modeller değerlendirmede psikolojik danışmanın ulaşması gereken tek bir gerçeğe odaklanırlar. Patoloji yönelimlidir ve bu süreç içinde kültürel faktörler gözardı edilir. Oysa; öyküsel Terapi'de değerlendirme danışanın bakış açısından yaşam öyküsünü anlamaya odaklanan devam eden bir süreç olarak görülür. Öyküsel Terapi'de danışanın kendi gerçekliğini ifadesine yardımcı olacak formal olmayan ölçme yöntemleri kullanılır. Bu nedenle Öyküsel Terapi, danışanın yaşamında yeni anlamlar bulabilmesinde ona yardımcı olacak şekilde uygulanmaktadır(Allen, 2011; Wallis ve ark., 2011; Akt. Terzi ve Tekinalp, 2013,s.25).

Öyküsel Terapi'de en önemli teknik soru sormadır. Terapötik araçlar olarak ta ifade edilen diğer yöntem ve teknikler ise; sorunu dışsallaştırma, özgün sonuçlar elde etme çabası, dışarıdan tanık uygulaması, saygılı merak, gizem ve hayret, işbirliği, yansıtma ve empati, alternatif öyküler yazma, yansıtıcı takım çalışması, sosyal ve politik konuları göz önünde bulundurma, terapötik dökümanların kullanılması şeklinde ifade edilmektedir (Terzi ve Tekinalp, 2013, s.25-31).

Transpersonel (Ben-Ötesi) Psikoloji/Psikosentez ile İlişkisi

Ben-ötesi psikoloji, disiplinlerarası çalışmaktadır ve yalnızca psikolojinin çeşitli alanlarından değil; biliş, bilinç ve normal ötesi bilim dallarından, felsefe, sosyal ve kültürel teori,

bütünsel sağlık teori ve uygulamaları, şiir, edebiyat ve sanat, dünyanın manevi ve bilgelik geleneklerinden faydalanmaktadır (Ben-Ötesi Psikoloji Enstitüsü, 2010).

1969 yılında Abraham Maslow, Stanislav Grof ve Anthony Sutich, bu alandaki önde gelen akademik dergi; *Transpersonel Psikoloji Dergisi*'nin ilk sayısının yayımlanmasının arkasındaki öncü kişiler arasındaydı (Scotton, Chinen ve Battista, 1996). Caplan (2009), disiplinin başlangıç noktasını şöyle aktarmakta, direktiflerini dile getirmekte ve bir tanımda bulunmaya teşebbüs etmektedir.

Transpersonel psikoloji, formal disiplin olarak oldukça yeni olmasına rağmen *Transpersonel Psikoloji Dergisi*'nin 1969 yılında yayımlanması ve 1971'de *Transpersonel Psikoloji Derneği*'nin kurulmasıyla başlayarak birçok gelenekten kaynaklanan eski mistik bilgileri irdelemektedir. *Transpersonel* psikologlar, ebedi bilgeliği modern Batı psikolojisi ile birleştirmeye çalışmaktadırlar. Ayrıca manevi prensipleri; bilimsel dayanaklı, çağdaş dile çevirme çabası içerisindeyler.

Transpersonel psikoloji, insanın psikolojik gelişiminin bütün spektrumunu en derindeki yaraları ve ihtiyaçlarından, insanlığın varoluşsal krizine, bilincin en ulu kapasitelerine kadar irdelemektedir.

Robert Assagioli, bu alandaki mükemmel öncülerden birisidir ve Jung'dan esinlenerek kendi yaklaşımını geliştirmiş ve ona psikosentez adını vermiştir. Assagioli, bilinçdışının alt, orta ve üst olmak üzere katmanları ya da tabakaları olduğunu görmüştür. Dolayısıyla da insanlar bilinç dışında utanç verici ve zor durumları sakladığı gibi olumlu yetiler ve hünelerini de baskı altında tutuyor olabilir. Bu yönüyle psikosentez, insan olarak bireylerin inanılmaz potansiyellerini ortaya çıkartmayı ve sonrasında saygın (akıl) zarar gören kısımlarını geri kazanmayı ve iyileştirmeyi amaçlayan terapötik bir süreç öngörmektedir. Bu itibarla psikosentez, bireyin potansiyelini vurgulamayı hedefleyen bir yaklaşım olarak ortaya çıkmaktadır. Kişisel psikosentezin temel amacı, danışanın gerçek bireyselliğinin keşfedilmesi veya geri kazanılmasıdır. Yani "ben".

Psikosentez, bireyin içindeki dikkat çekmeye çalışan birçok seçeneğinin veya rolünün olduğunu kabul etmektedir ve bu alt kimlikler, bireyin insan olarak barındırdığı çok sayıdaki özelliği içermektedir. Bireyin içindeki gerçek bireyselliğin merkezinde bulunan "Ben" in iradesine göre; tutulduğunda bunlar, bazen kontrolü ele geçirmeyi veya bize karşı çalışmayı deneyebilirler. Bir sorunla mücadele ederken bireyin bulduğu psikosentez ona "İradem nerede?" sorusunu sormaktadır. Bir diğer önemli soru şudur: "Şu anda kim ya da benim hangi kısmım, ipleri elinde bulundurmaktadır?" (Corey, 2001). Psikosentezin bu yönü, öyküsel terapinin şu vurgusuna çok benzemektedir: Bireyin birden fazla kimliği bulunmaktadır ve terapinin amacı da bireyin bu kimliklerin farkına varmasını sağlamaktır.

Günümüzde ben-ötesi psikoloji; sağlık, sosyal bilimler ve süreç sanatı gibi uygulamalı sanatları da kapsamaktadır. *Transpersonel* bakış açıları, danışmanlık, antropoloji, sosyoloji, ilaçbilim (farmakoloji) ve sosyal hizmet teorisi gibi çeşitli alanlarda uygulanmaktadır. Ben-ötesi terapilere birçok terapötik uygulamalarda yer verilmektedir. Ben-ötesi psikoloji, manevi gelişim, bilinç genişlemesi gibi alanlarda ve kişisel gelişimin psikolojik güvenliğini sağlamak amacıyla uygulanmaktadır. Müzik terapisi ve sanat terapisi gibi akımların yanı sıra Carl Jung psikolojisinin belirli yönlerinin de alanla alakalı olduğu düşünülmektedir.

Transpersonel veya "ben-ötesi" teriminin kökeni, bireysellikten daha genel olana yönelik bir tepkiyi yansıtmaktadır. *Personel* (kişisel) kelimesinin kökeni *persona*'dan ya da Yunan aktörler tarafından karakterleri canlandırmak için kullandıkları maskelerden geldiği için *transpersonel*, kelimenin tam anlamıyla "maskenin arkasındaki" anlamına gelmektedir. Bu maskeler, hem aktörü gizlemek hem de aktörün rolünü ön plana çıkartmak için kullanılmıştır. Bu metaforun içindeki *transpersonel* psikoloji; kimlikler, roller ve öz-ımaj (benlik saygısı) kaynağını ve daha derin doğalarını geliştirmeyi ve açığa çıkarmayı amaçlamaktadır. *Transpersonel* bakış açısı; dualistik

olmayan, diğergam ve sonuca olduğu kadar sürece de odaklı bir otantik yardıma işaret etmektedir (Davis, 2000).

Transpersonel kuramlarda “maskenin arkasındakine” odaklanma, büyük oranda “içsel temsillere” olan odaklanan öyküsel terapinin patolojik olmayan yaklaşımdan kaynaklanmaktadır. Transpersonel terapide sembollerini bilinçli olarak kullanmanın bir yolu, yönlendirilmiş düşlem, güdümlü hayal kurma ve yön çalışması olarak da bilinen drama şeklinde kullanılmaktadır (Withmore, 1991; Akt.Özü ve Akpınar, 2010). Burada yapılan şey, Hillman’ın düşsel dünya diye adlandırdığı yere girmek için basit bir durum veya öyküyü kullanmaktır. Örnek vermek gerekirse, “bir çayır düşünün” denilebilir. Bu basit şeyde bile herkes farklı bir çayır hayal edecek ve daha çok araştırarak ve inceleyerek bireyin ruhsal boyutta duyduğu ihtiyaçlar hakkında çok şey keşfedilebilmektedir. Sembol dramının kendi formu, bireyin transpersonel alanlara açılmasına yardımcı olacaktır. Sembolik olarak birey kendini hazır hissettiğinde işe koyulabileceğini gösteren bir ipucu vermektedir.

Öyküsel terapide, “öyküler” de aynı amaç için kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra “yeni deneyimlere açık” olmalarından dolayı hem “fenomenolojik” hem de “hümanist” yaklaşımlara değer verilmektedir. Transpersonel psikoterapide danışman, öyküsel terapide olduğu gibi “rehber” olarak görülmektedir. Dolayısıyla öyküsel terapi tekniği, en azından “fark etme” sürecinde ben-ötesi psikoteraplere uyarlanabilmektedir. Çünkü; psikosentez; kendini gerçekleştirme, kişisel gelişim ve ben-ötesi fikirleri etrafında kurulmuş bir sistemdir. Transpersonel psikoterapi; saykın (akıl) çok çeşitli öğelerinin en genel, en yumuşatılmış haliyle iyi birleştirilmiş özerk ruh sağlığına sentezlenmesi için muhtelif uygulamalar ve teknikler sunmaktadır.

Son Yıllardaki Uygulamalar

Belirli patoloji türleri üzerinde odaklanmadığı için ve insanların tercih ettikleri hayatı seçmesine gösterdiği saygıdan dolayı öyküsel terapi; çocukların davranış bozuklukları, yeme bozuklukları, evlilik çatışmaları, çocuk istismarı, yas tutma ve hatta şizofreni vakalarında uygulanabilmektedir (Carr, 1998).

Vassalo (2001)’ya göre; öyküsel terapi yaklaşımı, sosyo-politik koşulları sorgulamakta, kadınların bu koşullara başkaldırmalarının altını çizmekte ve hayat öykülerini yeniden yazmalarında onlara yardımcı olmaktadır. Bu yaklaşım, kurban rolünü üstlenmek zorunda kalmış kadınlar için fayda sağlamaktadır. Vassalo (2001), ciddi psikolojik bozuklukları olan bireyler için öyküsel temelli grup terapisi önermektedir. Çalışmasında grup terapistlerinin uygulamalarına öyküsel yöntemi eklemelerini desteklemeyi amaçlamıştır. Behan (1999), eşcinsel erkeklerin grup tedavisinde öyküsel terapiden faydalanmış ve bu alanda uygulama yapılmasını önermiştir.

Madde bağımlılığı olan gençler için kullandığı öyküsel terapi sürecinde Man-knowng(2004), dilin dışsallaştırılmasından faydalanarak gençlerin uyuşturucuyla olan ilişkisini düzeltmeyi amaçlamıştır.

Öyküsel terapi, çok kültürlü danışanlar için de uygundur. Bu yaklaşım, bireylerin farklı kültürler tarafından kendilerine dayatılan ironik kimlik öyküsü ikilemlerinden kurtulmasına yardımcı olmaktadır. Bu sayede, ikilemlerle başa çıkabilmek için içsel güçlerini kullanabilmektedirler. Öyküsel terapiye göre; ikilemler olağan değildir. Sosyal bağlamdan kaynaklanmaktadır (Rockquemore, Kerry ve Tracy, 2003). İçselleştirilmiş ırkçılık gibi kavramlar bireyin dışında olan kavramlardır. Öyküsel yaklaşımın yardımıyla bireyler, kendi kişisel inanç ve tutumlarından kurtulmaktadır (Semmler ve Williams, 2000). Çünkü; bu yöntemle birlikte danışanın yaşam deneyimleri hakkındaki özgün öykülerin dinlenilmesi vurgulanmaktadır ve bu sayede danışmanlar ve terapistler, gerçeğin göreceli olduğunu görmektedirler.

Öyküsel terapi, çocuklar ile de kullanılabilir. Çocukluklarında insanlar, yaşantılarını kim oldukları ve diğer insanlar ile nasıl bağlantılı olduklarına göre düzenlemektedir. Çocuklar da dâhil olmak üzere tüm danışanlar, danışmaya kendileriyle ilgili bir zayıflık ve sıkıntı ile gelmektedir. Ortaya konulan yeni öyküler, çocukların gelişim seviyesine uygun olmalıdır ve onlarda olmayan ama başkalarından öğrenme potansiyellerinin olduğu yetenekleri içermelidir. Böylelikle çocukların daha pozitif ve güçlü yaşam öyküleri oluşturmaları desteklenmiş olmaktadır (Carlson, 2001).

Öyküsel terapinin danışanlara birebir ya da gruplar halinde uygulanması bu günlerde normal karşılanmaktadır. Ancak, gerçeklikle bağı koparmış ve tutarlı etkileşim için gerekli becerileri olmayan bireyler, acil çözüm bekleyen kişiler ve terapi sürecinden yeteri kadar faydalanamayan bireyler için uygun değildir (Seligman, 2001).

Sonuç

Öyküsel terapi, tüm dünyada dinamik bir şekilde gelişen ve yayılan post modern danışmanlık kuramıdır. Bu yaklaşım, bireyin hayatını birbirlerine ve kendi kendine anlattığı hikayeler temelinde yaşadığı ve anlamlandırdığı varsayımı üzerine dayandırılmıştır. Kişisel hikayeler kültürün yaygın hikaye bağlamına dâhil ediliyor. Terapiye başlayan insanlar çoğu zaman problemlerin ortaya çıkış nedeni olan sosyal stereotiplerin hâkimiyeti altında kalarak karar verme olanaklarını kapatmış oluyorlar. Tercih edilen kişisel hikayenin yeniden yapılandırılması, bunu yapabilmeleri için insana gerekli olan bilgi, beceri ve yetenekleri ortaya çıkarıcı ve destekleyici tepkisel emirler dizisinin formüle edilip uygulanması ile mümkün olmaktadır.

Psikolojik danışmanlık/psikoterapi yöntemi olarak son on yılda ön plana çıkan öyküsel terapi, hem uygulamada hem de kuramsal anlamda çok geçerli olarak görülmektedir. Öyküsel, öyküyle olan ilişki, anlam ve sosyal, politik ve kültürel bağlam üzerindeki vurgusundan dolayı alana kuramsal bir yaklaşım olarak hizmet etmiştir. Bunun yanısıra farklı yaş ve kültürlerden insanlara hitap edebilecek bilgi birikimini barındırmaktadır (Besley, 2002).

Her ne kadar oldukça rağbet görse de yapılan araştırmaların hala inceleme ve vaka çalışması biçiminde olduğu görülmektedir. Daha ampirik çalışmaların yardımıyla danışmanlık ve psikoterapi alanındaki post modern paradigmalara dayanan öyküsel terapi, patolojik olmayan yaklaşımı ile etkili bir yöntem olacaktır. Öz-farkındalıktan doğan, aşkınlık ve kendini gerçekleştirme dürtüsünden kaynaklanan, bilinçdışının önemini, parça bütün arasındaki ilişkisini ve bireyin, bütün oluşturmak için entegrasyon ve sentez süreçlerinin altını çizen ve gelişim döngüsünü vurgulayan psiko-sentez ile işbirliği, öyküsel terapiyi etkili bir yöntem kılmaktadır.

KAYNAKÇA

- Behan, C.(1999). Linking lives around shared themes: Narrative group therapy with gayman. Retrieved from [http:// www.dulwichcentre.com](http://www.dulwichcentre.com).
- Besley, A. C. (2002). Foucault And The Turn To Narrative Therapy. *British Journal Of Guidance & Counseling*, 30.
- Bolay, S.H. (1998). Postmodernite: Postmodernizm. *Yeni Türkiye* 21. Yüzyıl Özel Sayısı, 19, 519-524.
- Caplan, M. (2009). Eyes Wide Open: Cultivating Discernment On The Spiritual Path. Source: 1 Accessed: Wednesday May 5, 2010.
- Carlson, R. (2001). Therapeutic Use Of Story İn Therapy With Childeren. *Journal Of Guidance And Counseling*,16 .
- Carr, A. Michael White(1998). Narrative Therapy. *Contemporary Family Therapy*, 20.

- Corey, G. (2001). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy*. 6th Ed.. California: Brooks / Cole Publishing Company.
- Çelik H. (2017). Psikoterapide yeni soluk: öyküsel terapi. *Kafkas Üniversitesi, e- Kafkas Eğitim Araştırma Dergisi*; 4(1).
- Davis, J. (2000). We Keep Asking Ourselves, What Is Transpersonal Psychology? *Guidance And Counselling*, 15(3).
- Disque. J. G. ve Bitter. J. R. (1998). Integrating Narrative Therapy With Adlerien Lifestyle Assessment: A Case Study. *Journal Of İndividual Psychology*, 54.
- Hogan, B. A. (1999). Narrative Therapy İn Rehabilitation After Brain İnjury: A Case Study. *Neurorehabilitation*, 13.
- Kararmak, Ö. ve Bugay A. (2010). Postmodern diyalog: öyküsel psikolojik danışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*; 4 (33) ;24-36.
- Kazdim, A.E. (2000). *Encyclopedia of psychology*, Volume 5. Oxford University.
- Man-Knowng, H. (2004). Overcoming Craving: The Use Of Narrative Practice İn Breaking Drug Habits. Retrieved From [Http: //Www. Dulwichcentre.Com](http://www.Dulwichcentre.Com).
- Monk, G.; Winslade, J.; Crocket, E. ve Epston, D. (2001). Narrative Therapy İn Practice: The Archaeology Of Hope. *Journal Of Community, Applied Social Psychology*, 11.
- Morgan, A. (2000). What İs Narrative Therapy? Retrieved From [Http: // www.Dulwichcentre.Com](http://www.Dulwichcentre.Com).
- Orkunoglu, Y. (2007). *Neitzsce ve postmodernizmin gerçek yüzü*. İstanbul: Ceylan Yayınları.
- Özü, Ö. ve Akpınar, O. (2010) The Basic Of Narrative Therapy: Reasons To Be Used As A Tool Of Psychosynthesis. *Journal Of Transpersonal Research*.,Vol:2.
- Parry, A., & Doan, R. (1994). *Story Re-Visions; Narrative Therapy İn The Postmodern World*. New York: Guilford Press.
- Rockquemore, K.; Kerry, A. L. & Tracy, A. (2003). Multiple Realities: A Relational Narrative Approach İn Therapy With Black-White Mixed Race Clients. *Family Relations*, 52.
- Scotton, B.W., Chinen, A.B., Battista, J.R. (Eds.). (1996). *Textbook of transpersonel psychiatry and psychology*. New York: Basic Books.
- Seligman, L. (2001). *Systems, Strategies And Skills Of Counseling And Psychotherapy*. (1st Ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Semmler, P. L. & Williams, C. B. (2000). Narrative Therapy: A Storied Context For Multicultural Counseling. *Journal Of Multicultural Counseling & Development*, 28.
- Sözen, E. (1999). *Söylem: belirsizlik, mübadele, bilgi, güç ve refleksivite*. İstanbul: Paradigma Yayınları
- Terzi, I.Ş. ve Tekinalp, E. B. (2013). *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*. Ankara, Pegem Akademi.
- Vassalo, T. (2001). Narrative Group Therapy With Seriously Mentally III A Case Study. Received From <http://www.narrativeapproche.com>.
- Weingarten, K. (1995). Radical listening: Challenging cultural beliefs for and about mothers. *Journal Of Feminist Family Therapy*. 7(1/2) 7-22.
- White, M. and Epston, D. (1990) *Narrative Means to Therapeutic Ends*. W. W. Norton, New York.