

# Postmodern Danışma Kuramlarından Öyküsel Terapi'nin Bilişsel Davranışçı Terapi ve Psikanalitik Terapi ile Karşılaştırılması

Comparison of Narrative Therapy from Postmodern Counseling Theories with Cognitive Behavioral Therapy and Psychoanalytic Therapy

Faruk Caner YAM<sup>[1]</sup>

Başvuru Tarihi: 22 Temmuz 2022

ÖZ

Kabul Tarihi: 7 Kasım 2022

Yakın zamanda psikolojik danışma alanında post-modernist olarak nitelendirilen çeşitli danışma kuram ve yaklaşımları ortaya çıkmaya başlamıştır. Post-modern bu yaklaşımlardan birisi ise Öyküsel Terapi yaklaşımıdır. Öyküsel Terapi 1990 yılında White ve Epston isimli araştırmacıların sosyal yapılandırmacı ve postmodernizm kuramlarından etkilenilerek oluşturdukları, "Narrative Means to Therapeutic Ends" isimli kitaplarını yayımlamaları ile tanınmaya başlayan bir yaklaşımdır. Bu çalışmada yukarıda kısaca bahsedilen post modern yaklaşımlardan olan Öyküsel Terapi yaklaşımı ile en popüler modernist danışma kuramlarından olan Bilişsel Davranışçı Terapi ve Psikanalitik Terapi yaklaşımlarının felsefi ve kuramsal temelleri, insan doğasına bakış açıları, ruhsal rahatsızlıkları formüle etme biçimleri, psikolojik danışma sürecindeki terapötik amaçları, danışan-danışman ilişkileri, danışma aşamaları ve kullanılan teknikler açısından karşılaştırarak modernist ve post-modernist kuramlar arasında temel farklılıkları ortaya koymak amaçlanmıştır. Yapılan bu karşılaştırmanın sonuçlarına göre üç kuramın da danışma sürecindeki sonuç hedefleri benzerlik gösterse de Öyküsel Terapi yaklaşımının Bilişsel Davranışçı Terapi ve Psikanalitik Terapi yaklaşımlarına göre bireyin potansiyeline daha çok güvenen, sorun odaklı bir bakış açısı ile danışma sırasında otorite figürü olmaktan kaçınan, bireyin sosyo-psikolojik gelişimine önem veren çok kültürlü bir bakış açısına sahip bir danışma kuramı olduğu ve ilişkilerin önemli olduğu toplulukçu kültürlerdeki bireyler açısından da uygun bir danışma yaklaşımı olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** bilişsel davranışçı terapi, öyküsel terapi, psikanalitik terapi, modernizm, post-modernizm

Received Date: July 22, 2022

ABSTRACT

Accepted Date: November 7, 2022

Recently, various counseling theories and approaches, which are described as postmodern, have begun to emerge in the field of psychological counseling. One of these postmodern approaches is the Narrative Therapy approach. Narrative Therapy is a counseling approach created in 1990 by researchers named White and Epston, influenced by social constructivist and postmodernism theories. In this study, it is aimed to reveal the main differences between modernist and post-modernist theories by comparing the Narrative Therapy approach, which is one of the post-modern approaches briefly mentioned above, and Cognitive Behavioral Therapy and Psychoanalytic Therapy, which are the most popular modernist counseling theories. Counseling theories were compared in terms of philosophy and theoretical foundations, perspectives on human nature, ways of formulating the sick, therapeutic purposes in the counseling process, client-counselor relations, counseling stages and techniques used. According to the results of the comparison, the Narrative Therapy approach is an approach that is far from being problem-focused according to the other two theories, and the therapist is an approach in which the therapist helps individuals create functional stories about their lives. In addition, it can be said that Narrative Therapy is a counseling approach that is more humane and culturally sensitive than the other two approaches, and gives importance to the socio-psychological development of the clients.

**Keywords:** cognitive behavioral therapy, narrative therapy, psychoanalytic therapy, modernism, postmodernism

**Atıf Cite** Yam, F. C. (2023). Postmodern danışma kuramlarından Öyküsel Terapi'nin Bilişsel Davranışçı Terapi ve Psikanalitik Terapi ile karşılaştırılması. *Humanistic Perspective*, 5 (1), 708-723. <https://doi.org/10.47793/hp.1146957>

## GİRİŞ

**S**on zamanlara psikolojik danışma alanında, klasik kuramların yanı sıra post modern yaklaşımlar olarak nitelendirilen çeşitli kuram ve yaklaşımlar kullanılmaya başlanmıştır (Vollmer, 2000). Bu yaklaşımlardan bir tanesi Öyküsel Terapi yaklaşımıdır (Işık Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013; Shapiro ve Ross, 2002). Bu yaklaşım 1990 yılında White ve Epston isimli kuramcıların "*Narrative Means to Therapeutic Ends*" isimli kitaplarını yayımlamaları ile birlikte ortaya çıkmıştır (İlgar ve İlgar, 2018). Öyküsel Terapi White ve Epston'un 1980'li yıllarda sosyal yapılandırmacı ve postmodernizm kuramlarından etkilenilerek oluşturdukları bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım klasik kuramların bireyin sosyal ilişkilerini ve öznel yaşantılarını görmezden gelen tutumlarına bir tepki olarak ortaya çıkmıştır (Admuson, 2001; Payne, 2006). Öyküsel Terapi yaklaşımı bireyin tüm gelişim alanlarının sosyal çevresiyle etkileşim içinde olduğunu savunmakta ve bu nedenle bireyin psikolojik süreçlerinin toplumsal yapıdan bağımsız bir şekilde değerlendirilmeyeceğini ifade etmektedir (Besley, 2002). Bu bakış açısından dolayı Öyküsel Terapi yaklaşımı bireylerin kültürel ve toplumsal süreçlerini göz önüne almakta ve bireylerin bu etkileşimi sırasında hayatına dair çeşitli öyküler oluşturduğunu ve bireylerin hayatlarını bu öykülerin yönlendirdiğini ifade eden bir danışma yaklaşımıdır (Sween, 1998; Corey, 2008; Weber vd., 2006).

Bu derlemede yukarıda kısaca bahsedilen post modern yaklaşımlardan olan Öyküsel Terapi ile Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Psikanalitik Terapi yaklaşımları karşılaştırarak, modernist ve post-modernist kuramlar arasındaki temel farklılıkları ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda öncelikli olarak Öyküsel Terapi yaklaşımının felsefi temelleri, temel kavramları, psikolojik danışma süreci açıklanmıştır. Daha sonraki aşamada ise Öyküsel Terapi yaklaşımı ile Bilişsel Davranışçı Terapi ve Psikoanalitik Terapi yaklaşımlarının felsefi temelleri, temel kavramları, psikolojik danışma süreci, kullanılan teknikler açısından karşılaştırılarak tartışılmıştır.

### Öyküsel Terapi Yaklaşımı ve Teorik Temelleri

Öyküsel Terapi, White ve Espton (1980) tarafından geliştirilen bireylerin sosyal ilişkilerini göz ardı eden klasik kuramlara bir tepki olarak ortaya çıkmış post modern bir terapi yaklaşımıdır. Bu yaklaşım, post-modernizm ve sosyal yapılandırmacılık felsefesinden etkilenerek geliştirilmiştir (Kararımak ve Bugay, 2016; Sween, 1998). Bu iki yaklaşımda bireylerin sadece gözlenebilen davranışlarının dikkate alınmasının doğru olmayacağı ve bireylerin tek başına bir gelişim süreci içerisinde olduklarını düşünmenin ve toplumsal dinamiklerin görmezden gelinmesinin büyük bir hata olduğu görüşü ifade edilmektedir (White ve Espton, 1990). Bu nedenle Öyküsel Terapi yaklaşımı bireyleri içinde buldukları kültürel yapı ile birlikte ele alan

ve değerlendiren bir danışma kuramı olarak karşımıza çıkmaktadır (Admunson, 2001; Selmer ve Williams, 2000).

Öyküsel Terapi yaklaşımına göre bireyler yaşamış oldukları ilişkilerden hareketle çevrelerini anlamlandırmalarını sağlayan çeşitli *öyküler* oluştururlar (Corey, 2008; Vromans ve Schweitzer, 2012). Bu öyküler bireylerin geçmiş yaşam deneyimlerinin içinde bulunduğu ve belirli olaylara belirli tepkiler vermelerini sağlayan zihinsel metaforlardır (Carr, 1998; Phillips, 2017). Bunun yanı sıra bu öykülerden bazıları olumsuz ve bazıları ise aşırı baskın öykülerdir (White ve Epston, 1990). Bu baskın öyküler bireylerin günlük yaşamlarındaki uyumlarını bozan ve psikolojik sağlıklarını etkileyen olumsuz yaşantı temsilleri ile dolu olan yapılardır (Doan, 1998; Gonçalves vd., 2009). Diğer açıdan baskın öykülerin, bireylerin negatif bir benlik algısı geliştirmelerine neden olacak şekilde sürekli olarak olumsuz yansımalar üreten zihinsel yapılar olduğu da görülmektedir (Sween, 1998; White ve Epston, 1990).

Öyküsel Terapi, bireylerin yaşamları ile ilgili öykülerini yeniden yazmalarına ve sahip oldukları olumsuz öyküleri değiştirilmelerine destek olmayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu nedenle White ve Epston (1990) bireylerin yeni öyküler yazabilmelerinin başlangıç noktasını, mevcut kabullenilmiş öyküsel yapıların yıkılması olarak görmektedir. *Yapının yıkılması kavramı*, bireyi zorlantıya sokan ve bireyin ruhsal dinamiklerini işlevsiz hale getiren zihinsel söylemleri ortaya çıkarmak, işlemek ve bu olumsuz yapıların yenileri ile yer değiştirmesini sağlamak anlamına gelmektedir (Carr, 1998; Sween, 1998).

Öyküsel Terapi yaklaşımında *danışma sürecindeki temel amaç* bireyin şimdiye kadar oluşturmuş olduğu olumsuz ve baskın öykülerinin farkına varmasına yardımcı olarak yeni ve işlevsel öyküler yazmasına destek olmaktır (Epston, 2008). Diğer bir ifade ile danışanın hayatına ilişkin çeşitli alternatifler sunan ve kendisinin ruhsal işlevliğine katkı sağlayan öyküler oluşturması danışma sürecinin ana hedefini oluşturmaktadır (Carr, 1998; Epston, 2008). Bundan dolayı Öyküsel Terapide *psikolojik danışmanın temel işlevi* danışanla sıkı bir iş birliği kurarak danışma sürecine taşınmış olduğu tüm öykülerinin aktif bir merak içerisinde dinleyerek, danışanı şimdiye kadar etkilemiş olan baskın öyküsünü ortaya çıkarması ve olumu ve yapıcı öyküler oluşturması aşamasında ona destek olmaktır (Besley, 2001; Epston, 2008). Bu süreçte danışman danışanla birlikte süreci yürütür ve danışanın yeni öyküler oluşturması ve şimdiye kadar getirmiş olduğu baskın yapının kırılması konusunda ona cesaret verir (Corey, 2008).

Öyküsel Terapi'de danışma süreci toplam altı aşamada oluşmaktadır. İlk aşama *iş birliğine dayalı yaklaşım* aşamasıdır (Epston, 2008). Bu aşamada danışan ile saygı ve kabul hissinin oluşturulduğu, psikolojik danışmanın danışanın tüm öyküsünü dinleyeceğine dair hazır olduğunu hissettirdiği aşamadır. İkinci aşama *sorunun dışsallaştırılması* aşamasıdır (Combs ve Freedman, 2012; Epston, 2008). Öyküsel terapi yaklaşımında sorunlu birey kavramı yerine herhangi bir soruna sahip birey düşüncesi vardır (Admunson, 2001). Bu basamakta psikolojik danışman

danışanın sorununun kendisinin dışına çıkarmasını destekleyerek, bu problemi kişiliğinin bir parçası olmadığını ve bunun değişebilen bir yapı olduğunu fark ettirmesi sağlar. Üçüncü aşama ise *yeni öyküye odaklanma* aşamasıdır (Espton, 2008). Bu aşamada yeni öyküler yazması konusunda danışana destek olunan aşamadır. Psikolojik danışman bu basmakta danışanın yaşamış olduğu sorunlar şimdiye kadar başarılı bir şekilde başarılı olduğu deneyimleri üzerine odaklanarak, yapıcı öyküler oluşturması için cesaretlendirilmektedir (Carr, 1998). Dördüncü aşama *geçmiş ile gelecek arasında bağ kurma* aşamasıdır (Espton, 2008). Bu aşamada danışanın geçmişte başarılı bir şekilde deneyimlemiş olduğu çözüm yollarının yeni oluşturmuş olduğu öykülerinde yer verilmesi desteklenmektedir (Carr, 1998; Murdock, 2009). Beşinci aşama ise *tanık davet etme* aşamasıdır (Carr, 1998). Bu aşamada danışanın psikolojik danışma sürecinde oluşturmuş olduğu yeni öyküsüne destek olacak ve günlük hayatına transfer edebilmesine yardımcı olacak destek gruplarının danışma sürecine dahil edilmektedir. Bu süreçte danışan yeni öyküleri ile ilgili çevresinden onay alabildiğini gördükçe ve danışma sürecinde kazandığı becerileri günlük hayatta kullanma konusunda cesaret kazanmaktadır (Admunson, 2001; Carr, 1998). Son aşama olan altıncı aşama ise *sonlandırma* evresidir (Epston, 2008). Bu aşamada danışanın günlük hayata yeni öyküleri ile başlaması konusunda cesaretlendirilir ve kendisini de gelişimleri görebilmesi için takdir mektubu verilerek danışma süreci sonlandırılabilir (Işık Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013; Payne, 2006).

Öyküsel Terapi yaklaşımı aşırı yapılandırılmış ve katı tekniklerden faydalanmayı yararlı görmemektedir (Carr, 1998; Corey, 2008). Öyküsel terapistler danışma sürecinde katı bir değerlendirmenin, danışmanın öznel dünyasını yansıtması konusunda engeller teşkil edebileceğini düşünürler (Kropf ve Tandy, 1998; Wallis vd., 2011). Bu nedenle Öyküsel Terapi yaklaşımında *soru sorma, saygılı ve meraklı dinleme, sorunun dışsallaştırılması, özgün sonuçlar elde etme, dışardan tanık çağırma, alternatif öyküler yazma, yansıtıcı takım çalışması ve terapötik dokümanlar kullanma* gibi teknikler kullanılmaktadır (Epston, 2008; Combs ve Freedman, 2012). Öyküsel terapist soru sorma tekniğini, danışan getirmiş olduğu öyküyü açığa çıkarması ve sorununu dışsallaştırması amacıyla kullanmaktadır. Buradaki sorular danışanın öyküsü ile ilgili farkındalık kazanmasına ve psikolojik danışmanın danışanın öyküsü ile daha detaylı bilgiler öğrenmesine hizmet etmelidir (Carr, 1998). Öyküsel terapistler bu soruları sorarken *merak, gizem ve hayret hisselerini yansıtarak* sormalıdır. Öyküsel Terapi yaklaşımında danışanın öykülerinin meraklı bir şekilde dinlenmesi terapötik sürecin önemli faktörü olarak değerlendirilmektedir (Corey, 2008). Diğer açıdan Öyküsel Terapi'de diğer önemli bir teknik *sorunun dışsallaştırılması* tekniğidir. Öyküsel terapi yaklaşımında sorunlu birey kavramı yerine herhangi soruna sahip birey düşüncesi vardır (Admunson, 2001). Bu teknikte psikolojik danışman, danışanın sorununun kendisinin dışına çıkarmasını destekleyerek, bu problemi kişiliğinin bir parçası olmadığını ve bunun değişebilen bir yapı olduğunu fark ettirmesi yardımcı olmaktadır. *Özgün sonuçlar elde etme*

çabası tekniğinde ise danışanın baskın öykünün etkisinden kurtularak yeni öyküler yazmasını desteklemek için geçmişte yaşadığı sorunların üstesinden geldiği deneyimleri hatırlayarak bunları nasıl çözdüğüne dair güçlü yanlarını fark etmesi sağlanmaktadır (Combs ve Freedman, 2012). Öyküsel terapide kullanılan bir diğer teknik ise *dışarıdan tanık çağırma ve yansıtıcı takım çalışması* tekniğidir. Her iki teknikte de danışanı danışma sürecinde geliştirmiş olduğu yeni öykülerine destek olacak ve günlük hayata transfer edebilmesine yardımcı olabilecek kendisi için özel bir kişinin veya hayatında önemli olan belirli bir kişilerin danışma sürecine dahil edilmesi sürecinin kapsamaktadır. Bu teknik sayesinde danışan yeni öyküleri ile ilgili çevresinden onay aldığını gördükçe, danışma sürecinde kazandığı becerileri günlük hayatta kullanma konusunda cesaret kazanmaktadır (Admunson, 2001; Carr, 1998). Son olarak Öyküsel Terapi'de sonlandırma basamağında danışan kendisindeki gelişimi görmesi için *destekleyici mektup ve psikolojik danışma sürecinin tamamlama sertifikası* gibi *terapötik dokümanlar* kullanılabilir (Espton, 2008). Sonuç olarak, Öyküsel Terapi yaklaşımı klasik kuramların bireyleri nesnel ve formal bir şekilde değerlendirmesine karşı tepki olarak ortaya çıkan, kişinin öznel yaşantılarına ve içinde bulunduğu kültürel dinamiklerle birlikte değerlendirilmesinin savunan post-modern ve çok kültürlü bir yapıyı ortaya koyan sosyal yapılandırmacı bir danışma yaklaşımı olduğu görülmektedir.

### **Psikanalitik Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi'nin Öyküsel Terapi ile Karşılaştırılması**

Bu başlık altında Öyküsel Terapi ile Psikanalitik Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi'nin felsefi ve kuramsal temelleri, insan doğasına bakış açıları, rahatsızlıkları formüle etme biçimleri, psikolojik danışma sürecindeki terapötik amaçları, danışan-danışman ilişkileri, danışma aşamaları ve kullanılan teknikler açısından karşılaştırılarak modernist ve post-modernist yaklaşımlar arasındaki temel farklar ve benzerlikler ortaya konulmaya çalışılmıştır.

#### ***Felsefi ve Kuramsal Temelleri Açısından Karşılaştırılması***

Üç kuramın felsefi ve kuramsal temellerine bakıldığı zaman Bilişsel-Davranışçı Terapi Aron Beck tarafından 1960 yıllarda geliştirilmiş modernist bir danışma yaklaşımıdır. Bu yaklaşımın temeli bilgiyi işleme kuramına dayanmaktadır (Beck, 1993). Diğer bir ifade ile Bilişsel Davranışçı Terapi bilişsel kuram, öğrenme kuramı, davranış psikolojisi kuramlarına dayanan nesnel ve formatif bir terapi kuramıdır (Beck ve Dozois, 2011; Türkçapar, 2018). Psikanalitik Terapi ise Sigmund Freud (1895) tarafından geliştirilen temeline kişilik kuramını, içgüdüler yaklaşımını, gelişim psikolojisini, biyolojik ve genetik faktörleri alan deterministik ve klinik bir terapi kuramıdır (akt: Gençtan, 2002). Psikanalitik Terapi yaklaşımı bireylerdeki davranış bozukluklarını bilinç dışı süreçlerle açıklamaya çalışan ve erken çocukluk dönemindeki gelişimsel sorunların bireyin ruhsal süreçleri üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu savunan bir danışma kuramıdır (Corey, 2008). Öyküsel Terapi ise post modernizm ve sosyal yapılandırmacı kuramları

temele alan bireylerin fenomenolojik alanlarını ve kültürel öğelerinin önemini vurgulayan bir terapi yaklaşımıdır (Espton, 2008; Combs ve Freedman, 2012). Bu açıdan bakıldığında zaman Öyküsel Terapi'nin bireylerin içinde bulunduğu sosyal çevreye ve öznel süreçlerine önem veren bir yaklaşım olduğu, Bilişsel Davranışçı Terapi'nin ve Psikanalitik Terapi yaklaşımlarının danışma süreçlerinde daha nesnel bir tavır takındığı ve bireyin içinde bulunduğu kültürel faktörlerin birey üzerindeki etkilerine daha az önem verdikleri söylenebilir.

### ***İnsan Doğasına Bakışı Açılarının Karşılaştırılması***

Üç kuramın insan doğasına bakış açıları incelendiği zaman Bilişsel Davranışçı Terapi insanları, çevrelerindeki bilgileri işleyen ve bunlar üzerine düşünebilen akılcı bir varlık olduğunu ama her şeye rağmen çarpıtılmış ve doğru olmayan inançlar geliştirebildiklerini ifade etmiştir (Beck, 1993). Psikanalitik Terapi bireylerin davranışlarını cinsellik ve saldırganlık dürtülerinin kontrol ettiğini, bireyin ilk altı yaşında yaşamış olduğu gelişim güçlüklerinin ilerleyen yaşamda psikolojik sorunlara sebep olacağını ifade eden deterministik bir bakış açısına sahiptir (Corey, 2008). Öyküsel Terapi ise insanların yaşamış oldukları sosyal ilişkiler sonrasında, hayatları ve kendileri ile ilgili olumlu veya olumsuz öyküler oluşturduklarını ve yaşamlarını bu öyküler aracılığı ile değerlendirdiklerini ifade etmektedir (Carr, 1998). Karşılaştırılan kuramların insan doğasına bakış açıları incelendiğinde, bireylerin zihinlerinde oluşturmuş oldukları yapıların onların davranışlarını yönlendirdiği ve ruhsal rahatsızlıklara neden olması yönünde benzerlikleri bulunmakla birlikte, Bilişsel Davranışçı Terapi'de bu yapılar (*çarpıtılmış ve irrasyonel düşünceler*) bireyin bilgiyi işleme sırasındaki yaptığı hatandan kaynaklanırken, Psikanalitik Yaklaşımında yaşamın ilk altı ayında meydana gelen gelişimler engeller sonucu oluşan irrasyonel düşünceler ve bilinç dışı motivasyonların olduğu varsayımı üzerinde durulmaktadır. Buna rağmen Öyküsel Terapi'deki zihinsel yapılar (*öyküler*) ise bireyin çevresi ile girmiş olduğu olumlu ve olumsuz sosyal ilişkiler sonucunda oluşan yapılar olarak ifade edilmektedir. Özetle, her üç kuramında insan davranışları üzerinde irrasyonel yapıların etkili olduğunu konusunda ortak bir anlayış olduğu düşünülse de Öyküsel Terapi bu irrasyonel yapıların (*olumsuz ve yıkıcı öyküler*) bireyin sosyal ilişkilerinde yaşamış oldukları olumsuz deneyimlere bağlaması yönüyle diğer iki kuramdan farklılaşmaktadır.

### ***Ruhsal Rahatsızlıkların Nedenlerine ve Ruhsal Rahatsızlıkları Formüle Edişlerine Yönelik Bakış Açılarının Karşılaştırılması***

Bilişsel Davranışçı Terapi bireylerde meydana gelen ruhsal rahatsızlıkların temelini işlevsel olmayan düşüncelerin oluşumuna bağlamaktadır. Diğer bir ifade ile bireydeki işlevsel olmayan düşüncelerin onların duyguları ve davranışları üzerinde etkili olduğu savını öne sürmektedir (Beck, 1993; Beck ve Dozis, 2014). Hatta işlevsel olmayan bu yapıyı tanımlarken otomatik düşünceler, ara inançlar ve temel inançlar olmak üzere üç ayrı düzeyde bilişsel yapılar



tanımlamıştır (Türkçapar, 2018). Psikanalitik Terapi insanlarda meydana gelen ruhsal rahatsızlıklara, bilinç dışına itilmiş acı verici bastırılmış yaşantıların neden olduğu ifade etmekte ve aynı zamanda bu anılara eşlik eden duyguların bireylerin işlevsellikleri üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu söylemektedir. Öyküsel Terapi ise bireylerde oluşan ruhsal rahatsızlıkların temelini, bireyin çevresi ile girmiş olduğu ilişkilerindeki başarısız deneyimleri sonucunda oluşturduğu ve kesinliğine inandığı baskın ve olumsuz öykülerinden kaynakladığını öne sürmektedir (Admunson, 2001; Carr, 1998). Öyküsel Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımlarının açıklamaları incelediğinde bireylerin ruhsal rahatsızlıkları üzerinde etkili olan olumsuz zihinsel yapıların varlığı konusunda benzer açıklamalarının bulunduğu ancak işlevsel olmayan düşünceleri ile baskın ve olumsuz öykülerin bireylerde oluşum süreçlerine yönelik bakış açılarının farklılaştığı görülmektedir. Diğer taraftan Öyküsel Terapi ve Psikanalitik Terapi yaklaşımının yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı üzere, bireylerde oluşan ruhsal rahatsızlıkların nedenleri konusunda birbirinden oldukça farklılaştıkları ortaya çıkmaktadır.

### ***Psikolojik Danışma Sürecindeki Temel Amaçlar Açısından Karşılaştırılması***

Psikolojik danışma sürecindeki temel amaçları açısından incelendiğinde Bilişsel Davranışçı Terapi' deki temel amaç bireylerin ruhsal sıkıntılarını neden olan işlevsel olmayan düşüncelerini fark etmesini ve bunları yeni ve işlevsel bilişsel yapılarla yer değiştirmesini sağlamaktır (Beck, 2013). Psikanalitik Terapi'nin danışma sürecindeki temel amacı ise bireylerin çatışma ve engellemelerini bilinç düzeyine çıkararak mantıklı düşünceler geliştirmesini sağlamak, kendisinde oluşmuş baskı unsurlarının (irrasyonel düşünce ve bilinç dışı oluşumlar) olumsuz etkilerini ortadan kaldırmak ve egoyu yeniden işlevsel olarak aktif hale getirmektir (Altıntaş ve Gültekin, 2005;Gençtan, 2002). Öyküsel Terapi yaklaşımının danışma sürecindeki temel amacı bireyin şimdiye oluşturmuş olduğu baskın öykülerinin farkına varmasını sağlamaya ve ilişkisel süreçlerini yeniden değerlendirmesine yardımcı olarak yeni ve işlevsel öyküler yazmasına destek olmaktır (Espton, 2008). Sonuç olarak, her üç kuramın danışma sürecindeki temel amaçlarına bakıldığında, bireylerdeki işlevsel olmayan ve ruhsal işlerliği bozan yapıların değiştirilmesi konusunda benzer amaçları olduğu değerlendirilebilir. Buna rağmen bu olumsuz yapıların bireyde oluşum süreci ve kaynağı, değiştirilme süreci ve aşamaları ile teknikleri her üç kuramda da farklılaştığı için danışmada amaçların belirlenmesi ve aşamalarının değiştiği dikkati çekmektedir.

### ***Psikolojik Danışman-Danışan İlişkisi, Psikolojik Danışmanın İşlevi ve Rollerini Açısından Karşılaştırılması***

Öyküsel Terapi yaklaşımında psikolojik danışman, danışana karşı sorun odaklı olmayan bir yaklaşım tarzı bulunmakta ve danışma sürecinde danışanın katı bir şekilde formülasyonu çıkartılmamaktadır (Işık Terzi ve Ergüner-Tekinalp, 2013; Payne, 2006). Aynı zamanda Öyküsel

Terapi' de danışman danışanın bir yardımcısı ve onu dinleyen arkadaşı konumundadır (White ve Epston, 1990). Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımında ise bu ilişki hasta-terapist olarak şekillenmekte ve ilişki süreci tamamen sorun odaklı, sorunu ortadan kaldırmaya yönelik katı bir değerlendirme ve formülasyon süreci takip etmektedir (Beck, 2014; Beck ve Dozois, 2011). Psikanalitik Terapi yaklaşımındaki danışan-danışma ilişkisi ise hasta-analist şeklindedir (Gençtan, 2002). Psikanalitik Terapi yaklaşıma göre danışma almaya gelen bireylerin geçmişlerine ait bastırılmış yaşantıları olduğu ve bunların ancak bir psikanaliz yolu ile çözümleneceği inancı hakimdir. Üç kuram danışman-danışan ilişkisi açısından kıyaslandığında Bilişsel Davranışçı Terapi ve Psikanalitik Terapi yaklaşımlarının danışanları ruhsal sorun yaşayan hasta bireyler şeklinde değerlendirirken, Öyküsel Terapi yaklaşımında ise bireyler herhangi bir soruna sahip bireyler olarak değerlendirilmektedir. Diğer açıdan Öyküsel Terapi' de danışanın baskın öyküleri ortaya çıkarılıp yeni öyküler yazmasına destek olunurken içinde bulunduğu kültürel yapıyla birlikte değerlendirilmekte ve danışanın sorun yaşadığı fakat başarılı deneyimlerinin olduğu anların hatırlanması sağlanarak danışana umut aşılanmaktadır (Corey, 2008). Buna rağmen Psikanalitik Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi' de danışma sırasından danışanın kültürel faktörleri çok fazla göz önüne alınmamakta, daha çok problemin ortadan kaldırılması ve yinelemenin önlenmesi esas alınmaktadır.

Psikolojik danışma sürecinde psikolojik danışmanın işlevi ve rolü açısından incelendiğinde öyküsel psikolojik danışman, danışan ile aktif ve katılımcı bir ilişki kurarak danışanın şimdiye kadar oluşturmuş olduğu baskın ve olumsuz öykülerinin farkına varması ve bunları yeniden işleyebilmesi için destek olmaktadır. Bilişsel Davranışçı Terapi' de ise psikolojik danışman, danışanın işlevsel olmayan düşüncelerinin ortaya çıkarılması ve değiştirmesi için danışana yardımcı olan bir öğreticidir (Beck, 2014). Diğer bir ifade ile Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımında danışman öğretici ve otorite konumundadır. Psikanalitik Terapi yaklaşımında psikolojik danışman (psikanalist) danışanın getirmiş olduğu yaşantısı yorumlayan, çıkarımlarda bulunan ve danışanın çatışmalarının ortaya çıkarması konusunda ona yardımcı olan bir analist rolü üstlenmektedir (Corey, 2008). Her üç kuramda da psikolojik danışmanın işlevleri açısından benzerlikler (danışanın olumsuz yaşantılarını ortaya çıkmasını ve işlemesine destek olmak vb.) bulunmasına rağmen öyküsel terapist bu işlevi yerine getirirken daha çok danışanın sürece taşımış olduğu öznel ve kültürel yapısı doğrultusunda çalışmalar gerçekleştirmektedir (Epston, 2008). Psikanalitik Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımını benimseyen psikolojik danışmanlar ise danışma süreçlerinde belirli kalıplarını temele alarak öğretici, didaktik ve psikolojik danışmanın fazlaca aktif olduğu bir rol üstlendikleri görülmektedir.

### ***Psikolojik Danışma Basamakları Açısından Karşılaştırılması***



Derleme kapsamında incelenen kuramlar, danışma basamakları açısından değerlendirildiğinde Öyküsel Terapi danışma sürecinin ilk basamağında ilgili, merak ve saygı temelli bir ilişki kurulmakta ve danışanın kendi öyküsünü anlatması konusunda fırsat sağlanmaktadır (Carr, 1998). Yine aynı şekilde Bilişsel Davranışçı Terapi'de başlangıç oturumunda danışanla ilişki kurma ve yaşadığı sorunun tanımlanması için sıkı bir değerlendirme süreci gerçekleştirilmektedir (Türkçapar, 2018). Psikanalitik Terapi'nin başlangıç oturumu birinci evre olarak isimlendirilmekte ve bu oturumda danışan ile analist (*danışman*) arasındaki yabancıliğin giderilmesi, danışanın kendisini danışmanla özdeşim kurması amaçlanmaktadır (Gençtan, 2002). Yukarıda bilgilerden anlaşılacağı üzere üç kuramın da başlangıç oturumlarındaki süreçler birbirine benzemekte fakat Öyküsel Terapi'de danışmanın danışana tanı odaklı olmayan, daha insancıl bir yaklaşım sergilediği ifade edilebilir.

Öyküsel Terapi'deki danışma sürecinin diğer bir aşaması *sorunun dışsallaştırılması* aşamasıdır. Bu aşamada danışanın yaşamış olduğu sorunu benliğinin bir parçası olarak görmesinin önüne geçmek için sorunun dışsallaştırması çalışması yapılmaktadır. Bilişsel Davranışçı Terapi'de başlangıç oturumundan bir sonraki oturumunda danışanın vaka formülasyonu çıkartılmakta danışan ile belirli kısımları paylaşılmaktadır. Aynı zamanda danışana düşünce-duygu ve davranış üçlüsünün birbirini nasıl etkilediği, otomatik düşünce, ara inanç ve temel inanç kavramları öğretilerek Bilişsel Davranışçı Terapi'nin mantığı konusunda eğitilir ve aynı zamanda danışanın işlevselliğinin bozan irrasyonel düşünce kalıpları belirlenmeye çalışılır. Psikanalitik Terapi'nin ikinci evre olarak adlandırdığı basamağında, danışan geçmişte yaşamış olduğu ve bastırmış olduğu yaşantısını işlemesine fırsat sağlayacak tranferans nevrozu üzerine odaklanılmaktadır (Gençtan, 2002). Öyküsel Terapide baskın öyküyü ortaya çıkarma ve yeni öyküye odaklanma, Bilişsel Davranışçı Terapi'de işlevsel olmayan düşünceleri değiştirmek için bilişsel tedavi sağlama, Psikanalitik Terapi'de çocukluk döneminde bastırılmış bilinç dışı yaşantılara ulaşma ve bunları işleme gibi müdahale basamaklarının isimleri farklı olsa da aynı işleve hizmet ettiği görülmektedir. Bu benzerliklere rağmen danışma basamakları açısından asıl dikkati çeken farklılığın Öyküsel Terapi yaklaşımındaki tanık davet etme basamağı olduğu söylenebilir. Bu basmakta danışanın danışma sürecinde geliştirmiş olduğu yeni öykülerine destek olacak ve onay ihtiyacını giderecek çeşitli kişiler danışma oturumuna davet edilmektedir (Admunson, 2001). Öyküsel Terapi yaklaşımında birey içinde bulunduğu kültürel dinamiklerle ve öznel yaşantıları ile birlikte ele alınırken, Bilişsel Davranışçı ve Psikanalitik Terapi yaklaşımlarının bu yönde bir amaçlarının olmadığı dikkati çekmektedir. Çünkü bu yaklaşımların oturumları hangi oturumda hangi teknik ve yöntemin kullanılması gerektiği ve hatta nelerin söyleneceği dahi kuramsal olarak aşırı şekilde yapılandırılmış olduğundan, danışanın kültürel dinamiklerinin danışma yaklaşımlarının katı yapılandırılmış yapılarının gölgesinde kaldığı söylenebilir.

### **Kullanılan Teknikler Açısından Karşılaştırılması**

Psikolojik danışma sürecinde kullanılan teknikler açısından incelediği zaman her üç yaklaşımında bireylerde danışma sürecine gelmelerine sebep olan ve onların günlük hayattaki işlevselliğini bozan zihinsel yapıları değiştirmek için –*danışma yaklaşımlarında bu yapıların isimleri farklı olsa bile*- benzer teknikleri kullandıkları söylenebilir. Ancak kullanılan teknikler açısından ortaya çıkan temel farklılık Öyküsel Terapi'nin çok fazla yapılandırmış bir teknik silsilesi olmamasına rağmen (Epston, 2008), Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımının her müdahale basamağı için kullanılacak teknikleri (*otomatik düşüncelerini belirleme ve değiştirme, ara inançlarını belirleme ve değiştirme, sokratik sorgulama, yönlendirilmiş keşif, terimleri inceleme vb.*) belirlenmiş olmasıdır. Diğer açıdan Bilişsel Davranışçı Terapi'nin tekniklerinde katı bir öğretici tutum bulunmaktadır (Türkçapar, 2018). Buna kanıt olarak Bilişsel Davranışçı Terapi danışma süreci boyunca danışana sürekli olarak danışana bilişsel hatalara düşmemesinin yollarını öğretmekte, ev ödevleri vermekte ve bunları her oturumun başında kontrol etmektedir. Psikanalitik Terapi'de kullanılan tekniklerde (*serbest çağrışım, yorumlama, rüya analizi, transferans*) ise danışman tarafından danışanın bilinç dışında bulunduğu varsayılan bastırılmış geçmiş yaşantılarının bilince çıkartmak ve bunları işlemek hedeflenmektedir. Başka bir ifade ile Psikanalitik Terapi yaklaşımında kullanılan teknikler daha çok analistin (*danışman*) güdümünde gerçekleştirilen ve danışanın bastırılmış olduğu yaşantıları analistin yakalamaya çalıştığı, danışanın pasif olarak yönlendirmeleri yerine getirdiği tekniklerdir (Corey, 2008; Gençtan, 2002). Üç kuramın danışma sürecinde kullandığı teknikleri yukarıdaki açıklamalar ışığında değerlendirildiğinde Öyküsel Terapi yaklaşımındaki baskın ve olumsuz öykünün değiştirilmesi ve yapının yıkılması tekniklerinin işlevi ile Bilişsel Davranışçı Terapi'deki otomatik düşüncelerin belirlenmesi ve değiştirilmesi, ara inançların belirlenmesi ve değiştirilmesi, düşüncelerin gerçekliğine odaklanma gibi tekniklerin işlevleri açısından büyük oranda benzerliklik gösterdiği söylenebilir. Ancak Öyküsel Terapi ile Psikanalitik Terapi kullandığı teknikler ve işlevleri açısından farklılaştığı görülmektedir. Son olarak kullanılan teknikler açısından ortaya çıkan diğer bir temel farklılık, Öyküsel Terapi yaklaşımının yansıtıcı takım çalışması ve tanık davet etme tekniği ile danışanın günlük hayattaki ilişkili olduğu kişileri belirli zamanlarda danışma ortamına getirilmesi ile danışana sosyal destek vermelerinin sağlanmasıdır. Buna rağmen Bilişsel Davranışçı ve Psikanalitik Terapi yaklaşımlarında danışma sürecinde danışanın kültürel yapısı ve dinamikleri ile çok fazla ilgilenmemekte, daha çok danışma ortamına getirilmiş olan sorunların semptomlarını taramayı ve bunu danışma ortamından ortadan kaldırmayı amaçlayan teknikler kullanılmaktadır (Beck, 2014).

### **TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER**

Yukarıda açıklanan bilgiler ışığında postmodernist kuramlardan olan Öyküsel Terapi yaklaşımının, Bilişsel Davranışçı Terapi ve Psikanalitik Terapi yaklaşımlarına göre daha insancıl, bireyin özüne ve içinde bulunduğu kültürel yapıya önem verdiği söylenebilir. Diğer açıdan Öyküsel Terapi'nin sorunu bireylerden dışsallaştırarak danışma sürecini yürütmesi, diğer iki kuramın sorun odaklı bakış açısından farklı ve daha yapıcı ve işlevsel bir yaklaşımı olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca Öyküsel Terapi bireyin danışma dışındaki sahip olduğu sosyal ilişkilerine değer vermekte ve danışma sırasında danışanın sosyal ilişkilerinde yaşamış olduğu başarısız deneyimleri işleyerek, onların yerine yeni ve olumlu deneyimleri yaşaması için danışanı cesaretlendirmektedir. Buna rağmen Bilişsel Davranışçı ve Psikanalitik Terapi danışma sürecinde sorun odaklı bir bakış açısına sahip olduğu için doğrudan danışanda semptom taraması yapmakta ve bunları ortadan kaldıracak çalışmalar yürütmeyi amaçlamakta ve danışanın sosyal ilişki örüntülerini danışma ortamında çok fazla taşımamaktadır. Bu durum ise danışanın danışma ortamına taşıdığı sorununa yönelik ulaştığı çözümü dış dünyaya ve ilişkilerine aktarılmasını zorlaştırmakta ve bireylerin danışma sonrasında yeni sorunlarla yüzleşmesine neden olabilen bir sürece itekyebilmektedir. Sonuç olarak; üç kuramın da danışma sürecindeki sonuç hedefleri (*Psikanalitik: Danışanın işlevselliğinin bozan bastırılmış yaşantıları işlemek, BDT: İrrasyonel düşüncelerini değiştirmek ve bilgiyi doğru işleme becerisi kazandırmak, Öyküsel Terapi: Baskın ve olumsuz öykülerin etkisinin azaltmak, yeni ve olumlu öyküler yazmasına fırsat sağlamak*) benzerlik gösterse de Öyküsel Terapi yaklaşımının Bilişsel Davranışçı Terapi ve Psikanalitik Terapi yaklaşımlarına göre bireyin potansiyeline daha çok güvenen ve danışma sırasında otorite figürü olmaktan kaçınan, bireyin sosyo-psikolojik gelişimine önem veren çok kültürlü bir bakış açısına sahip bir danışma kuramı olduğu ve ilişkilerin önemli olduğu toplulukçu kültürlerdeki bireyler açısından daha uygun bir danışma yaklaşımı olduğu söylenebilir.

## KAYNAKÇA

- Amundson, J. K. (2001). Why narrative therapy need not fear science and 'other' things. *Journal of Family Therapy*, 23 (2), 175-188. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00177>
- Altıntaş, E., & Gültekin, M. (2005). *Psikolojik danışma kuramları*. Aktüel Yayınları.
- Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: past, present, and future. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61 (2), 194-198. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.2.194>
- Beck, A. T., & Dozois, D. J. (2011). Cognitive therapy: current status and future directions. *Annual Review of Medicine*, 62, 397-409. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100032>
- Beck, A. T., & Dozois, D. J. (2014). Cognitive theory and therapy: Past, present and future. Psychiatry: Past, present, and prospect. *Annual Review of Medicine*, 62, 366-382.
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Besley, A. C. T. (2002). Foucault and the turn to narrative therapy. *British Journal of Guidance & Counselling*, 30 (2), 125-143. <https://doi.org/10.1080/03069880220128010>
- Carr, A. (1998). Michael White's narrative therapy. *Contemporary Family Therapy*, 20 (4), 485-503. <https://doi.org/10.1023/A:1021680116584>
- Combs, G., & Freedman, J. (2012). Narrative, poststructuralism, and social justice: Current practices in narrative therapy. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 1033-1060. <https://doi.org/10.1177/0011000012460662>
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Ergene, T, Çev.). Mentis Yayıncılık.
- Çelik, H. (2017). Psikoterapide yeni soluk: Öyküsel terapi. *e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 34-50.
- Doan, R. E. (1998). The king is dead; long live the king: Narrative therapy and practicing what we preach. *Family Process*, 37 (3), 379-385. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1998.00379.x>
- Epston, D. (2008). *Down under and up over: Travels with narrative therapy*. AFT Publishing.
- Gençtan, E. (2002). *Psikanalitik ve sonrası*. Metis Yayınları.
- Gonçalves, M, Santos, A., Matos, M., & Salvatore, S. (2009). Innovative moments and change pathways: A good outcome case of narrative therapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82 (4), 449-466. <https://doi.org/10.1348/147608309X462442>
- Işık Terzi, Ş., & Ergüner Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Pegem Yayıncılık.
- İlgar, S. C., & İlgar, M. Z. (2018). Öyküsel terapi ve psikolojik danışmada kullanımı. *Electronic Turkish Studies*, 13 (19), 939-954. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13969>
- Kararımak, Ö., & Bugay, A. (2016). Postmodern diyalog: Öyküsel psikolojik danışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (33), 24-36.
- Kropf, N. P., & Tandy, C. (1998). Narrative therapy with older clients: The use of a "meaning-making" approach. *Clinical Gerontologist*, 18 (4), 3-16. [https://doi.org/10.1300/J018v18n04\\_02](https://doi.org/10.1300/J018v18n04_02)
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (F. Akkoyun, Çev. Edt.). Nobel Yayınevi.
- Payne, M. (2006). *Narrative therapy*. Sage Publication.
- Phillips, L. (2017). A narrative therapy approach to dealing with chronic pain. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1, 21-30.

- Semmler, P. L., & Williams, C. B. (2000). Narrative therapy: A storied context for multicultural counseling. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 28 (1), 51-62. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.2000.tb00227.x>
- Shapiro, J., & Ross, V. (2002). Applications of narrative theory and therapy to the practice of family medicine. *Family Medicine*, 34 (2), 96-100.
- Sween, E. (1998). The one-minute question: What is narrative therapy. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2, 3-6.
- Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi temel ilkeler ve uygulama*. Epsilon Yayınevi.
- Wallis, J., Burns, J., & Capdevila, R. (2011). What is narrative therapy and what is it not? The usefulness of Q methodology to explore accounts of White and Epston's (1990) approach to narrative therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(6), 486-497. <https://doi.org/10.1002/cpp.723>
- Weber, M., Davis, K., & McPhie, L. (2006). Narrative therapy, eating disorders and groups: Enhancing outcomes in rural NSW. *Australian Social Work*, 59 (4), 391-405.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. WW Norton & Company.
- Vollmer, F. (2000). Personality psychology and postmodernism. *Journal of Research in Personality*, 34, 498- 508. <https://doi.org/10.1006/jrpe.2000.2290>
- Vromans, L. P., & Schweitzer, R. D. (2011). Narrative therapy for adults with major depressive disorder: Improved symptom and interpersonal outcomes. *Psychotherapy Research*, 21, 4-15. <https://doi.org/10.1080/10503301003591792>

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Recently, various theories and approaches, which are described as post-modern approaches, have begun to be used in the field of psychological counseling as well as classical theories (Vollmer, 2000). One of these approaches is the Narrative Therapy approach (Işık Terzi & Ergüner-Tekinalp, 2013; Shapiro & Ross, 2002). This approach was put forward with the publication of the book titled "*Narrative Means to Therapeutic Ends*" published by the theorists White and Epston in 1990 (İlgar and İlgar, 2018). The Narrative Therapy approach is an approach created by White and Epston in the 1980s, influenced by social constructivism and postmodernism theories. This approach emerged as a reaction to the attitudes of classical theories that ignore the social relations and subjective experiences of the individual (Admison, 2001; Payne, 2006). The Narrative Therapy approach argues that all developmental areas of the individual are formed by interaction in social environments, and therefore they state that the individual's psychological processes cannot be evaluated independently of the social structure (Besley, 2002). Because of this point of view, this therapy approach takes into account the cultural and social processes of the individual and is a counseling approach that states that the individual creates various stories about his life during this interaction and that these stories direct the lives of individuals (Sween, 1998; Corey, 2008; Weber, Davis & McPhile, 2006).

This study, it is aimed to reveal the main differences between modernist and post-modernist theories by comparing them with the Narrative Therapy approach, which is briefly mentioned above, with the Cognitive Behavioral Therapy and Psychoanalysis Therapy approaches. For this purpose, primarily the philosophical foundations of the Narrative Therapy approach, its basic concepts, and the psychological counseling process are explained. In the next stage, the Narrative Therapy approach, and Cognitive Behavioral Therapy, and Psychoanalysis Therapy approaches were compared and discussed in terms of their philosophical foundations, basic concepts, psychological counseling process, and techniques used.

### Narrative Therapy Approach and Theoretical Foundations

The Narrative Therapy approach is a post-modern therapy approach developed by White and Espton (1980) that emerged as a reaction to the classical theories that do not consider the social relations of individuals. This approach has been developed by being influenced by the philosophy of postmodernism and social constructivism (Kararımak & Bugay, 2016; Sween, 1998). These two approaches state that only observable behaviors of individuals cannot be correct, and that it is a big mistake to think and ignore social dynamics in the developmental process of the individual (White & Espton, 1990). For this reason, the Narrative Therapy approach



is a counseling theory that considers and evaluates individuals with their cultural structure (Admunson, 2001; Selmer & Williams, 2000).

According to the Narrative Therapy approach, individuals create various stories that enable them to make sense of their environment based on the relationships they have lived (Corey, 2008; Vromans & Schweitzer, 2012). These stories are mental metaphors that enable individuals to give specific reactions to certain events and their past life experiences (Carr, 1998; Phillips, 2017). However, some of these stories are negative and some are overly dominant (White & Epston, 1990). Narrative therapy is an approach that aims to support individuals to rewrite their stories about their lives and change the negative stories they have created about their lives. For this reason, White and Epston (1990) consider the starting point for individuals to write new stories as the destruction of existing accepted narrative structures. The concept of demolition of the structure is to reveal and process mental discourses that put the individual in difficulties and render the individual's spiritual dynamics dysfunctional, and to replace these negative structures with new ones (Carr, 1998; Sween, 1998).

Narrative Therapy is an approach that aims to support individuals to rewrite their stories about their lives and changing the negative stories they have created about their lives. For this reason, White and Epston (1990) consider the starting point for individuals to write new stories as the destruction of existing accepted narrative structures. The concept of demolition of the structure is to reveal and process mental discourses that put the individual in difficulties and render the individual's spiritual dynamics dysfunctional, and to replace these negative structures with new ones (Carr, 1998; Sween, 1998).

### **Discussion & Conclusion**

When viewed in the light of the information explained above, it can be said that the Narrative Therapy approach, which is one of the postmodernist theories, is more humane than the Cognitive Behavioral Therapy and Psychoanalytic Therapy approaches, and gives importance to the essence of the individual and the cultural structure in which he lives. On the other hand, the fact that Narrative Therapy externalizes the problem from the individual and conducts the counseling process indicates that it has a more constructive and functional approach, different from the problem-oriented perspective of the other two theories. In addition, Narrative Therapy values the social relations of the individual outside of counseling and encourages the client to experience new and positive experiences instead of by processing the unsuccessful experiences of the client during the counseling. On the other hand, since Cognitive Behavioral Therapy and Psychoanalysis Therapy have a problem-oriented perspective in the counseling process, they directly screen the client for symptoms and aim to carry out studies to eliminate them, and do not carry the client's social relationship patterns too much in the counseling environment. As a result,

the similarity of the outcome goals of the three theories in the counseling process (Psychoanalysis: Processing repressed experiences that impair the client's functionality, CBT: Changing irrational thoughts and gaining the ability to process information correctly, Narrative Therapy: Reducing the effect of dominant and negative stories, providing an opportunity to write new and positive stories) can be said to show. In addition, The Narrative Therapy approach is an approach that is far from being problem-focused according to the other two theories, and a therapist is an approach in which the therapist helps individuals create functional stories about their lives. In short, it can be said that Narrative Therapy is a counseling approach that is more humane and culturally sensitive than the other two approaches, and gives importance to the socio-psychological development of the clients.