

Firat, E. (2019). Sosyal Hizmette Bir Postmodern Terapi Olarak Anlatı Terapisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(1), 330-352.

Derleme

Makale Geliş Tarihi: 13.07.2017

Makale Kabul Tarihi: 27.11.2018

SOSYAL HİZMETTE BİR POSTMODERN TERAPİ OLARAK ANLATI TERAPİSİ¹

Narrative Therapy As a Postmodern Therapy in Social Work

Engin FIRAT*

* Arş. Gör., Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, enginfirat@hacettepe.edu.tr , ORCID ID: 0000-0002-5559-2467

ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı anlatı terapisinin kuramsal dayanaklarını ve tekniklerini tartışmak ve sosyal hizmet açısından sunduğu imkânları görünür kılmaktır. Sosyal hizmet özü itibarıyla modernizmden temel alır. Bu nedenle sosyal hizmetteki teori, yaklaşım ve uygulamaların çoğunlukla modernist paradigmadan beslendiği söylenebilir. Oysa anlatı terapisi postmodern bir terapi biçimidir. Anlatı terapisi, sosyal inşacılık ve post-yapısalcılık gibi kuramsal dayanaklara sahiptir. Klasik sosyal hizmet uygulamaları ve psikoterapilerde, problemleri bireyin kişiliğinin bir parçası olarak ele alma ve patolojik bir bakış hâkimdir. Oysa sosyal inşacı yaklaşımı benimseyen anlatı terapisinde danışman patoloji ya da eksikliğe değil, sosyal ve kültürel süreçlere odaklanmaktadır. Anlatı terapisinde kullanılan en önemli teknik, bireyi problemin dışına çekmeye yarayan dışsallaştırma tekniğidir. Anlatı terapisi, temel olarak insanların probleme doymun baskın anlatılarını yapı-sökümüne uğratmak ve onların alternatif hikâyelerinden yeni bir anlatı inşa etmek üzerine kuruludur. Bu nedenle anlatı terapisinin öne

¹ Bu makalede ele alınan bazı hususlar 29-31 Mayıs 2017 tarihinde Ankara'da düzenlenen "Uluslararası Sosyal Hizmet Kongresi 2017: Sosyal Sorunlar ve Sosyal Hizmetin Geleceği" isimli kongrede aynı başlık altında sözel bildiri olarak sunulmuştur.

sürdüğü argümanların, sorgusuz sualsiz kabul edilen gerçeklikleri sarstığı ve sosyal hizmetin gelişimi için yeni bir kapı araladığı söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: *Anlatı terapisi, dışsallaştırma, sosyal hizmet, postmodernizm, sosyal inşacılık, post-yapısalcılık*

ABSTRACT

The main aim of this paper is to discuss theoretical foundation and techniques of narrative therapy and to make its potentials visible for social work. Social work quintessentially grounds on modernism. Thus, it can be stated that theories, perspectives and practices in social work are mainly based on modernist paradigm. However, narrative therapy is a postmodern therapy. Its theoretical foundation derives from social constructionism and post-structuralism. In classical social work practices and psychotherapies, pathological view dominates the practice and the problem is generally seen as a part of the person. However, in a social constructionism based narrative therapy, the therapist focuses on social and cultural qualities instead of pathology or shortcomings. The main important technique in narrative therapy is the externalization technique which helps person to be separated from the problem. Narrative therapy is mainly based on deconstructing problem-saturated dominant narratives of the person and reconstructing a new narrative from their alternative life events. Thus, narrative therapy challenges the taken-for-granted knowledge and opens some doors for social work.

Key Words: *Narrative therapy, externalization, social work, postmodernism, social constructionism, post-structuralism*

GİRİŞ

“Problem olan kişi değil, problemin kendisidir”

White ve Epston (1990)

Sosyal hizmet, epistemolojik ve ontolojik olarak modernizme yaslanır. Bu durumun doğal sonucu olarak sosyal hizmetteki teori ve yaklaşımların çoğunlukla modernist bir görünüm arz ettiği ifade edilebilir. Sadece teori ve yaklaşımlar değil, sosyal hizmet uygulamalarının da modernist paradigmalardan etkisi altında olduğunu söylemekte beis yoktur. Bu nedenle klasik sosyal hizmet uygulamalarındaki uzman-müracaatçı ilişkisi hiyerarşik bir görünüm arz eder. Bu durumu Buckman ve arkadaşları (2008), modernist paradigmalardan beslenen ve yansız ve bilimsel bilgiye sırtını dayayan uzmanın, danışana göre daha kabul edilebilir bir konumda olduğunun genel olarak kabul görmesiyle açıklamaktadır. Terapistte, danışanın bilgi ve perspektiflerinin üstünde bir konum atfetmek, doğal olarak hiyerarşik güç ilişkisini doğurmaktadır.

Sosyal hizmetin bu modernist doğası, sosyal bilimleri yoğun bir biçimde etkisi altına alan postmodern eleştirilerle birlikte sarsılmaya başlamıştır. Burada sadece sosyal hizmet bilgisinin değil, pratiğinin de dönüşüm geçirdiğini ifade etmek gerekmektedir. İşte bu nedenle modernizmin meta anlatılarına bir başkaldırı olarak ortaya çıkan postmodernizmin “gerçeklik” hakkındaki değerlendirmelerinin, anlatı terapisinin en önemli çıkış noktası olduğu belirtilebilir. Anlatı terapistleri, terapiyi bir çeşit sohbet (conversation) olarak ifade etmektedirler: Amacı olan bir sohbet, danışana yardım etme amacı (Abels ve Abels, 2001). Anlatı terapisi, sosyal hizmette ve diğer yardım mesleklerinde kullanılan klasik psikoterapilerden ve uygulama biçimlerinden ontolojik ve epistemolojik olarak farklılaşmaktadır. Bu farklılaşma öyle seviyelere varmaktadır ki McLeod (1997’den akt. Madigan, 2016:52) anlatı terapisini, alanın ilk ve belki de tek “post-psikolojik” terapisi olarak nitelemiştir. Anlatı terapisi, klasik psikoterapilerdeki hiyerarşik güç ilişkisinin karşısında konumlanmaktadır. Anlatı terapisinin bu mesafeli duruşu, zaman zaman eleştirilerin odağı olmasına sebebiyet vermiş ve anlaşılmasını zorlaştırmıştır. Bunun için Payne (2006:5) “geleneksel danışmanlık yaklaşımlarını benimsemiş kişiler için anlatı terapisinin fikirleri, varsayımları, amaçları ve yöntemleri tanıdık gelmeyebilir” şeklinde bir uyarıda bulunmaktadır.

Abels ve Abels (2001) her ne kadar anlatı terapisinin kurucusu Michael White kendisini sosyal hizmet uzmanı olarak ifade etse de anlatı terapisinin çoğunlukla aile ve evlilik terapilerinin alanında yer aldığını ifade etmektedir. Bunun böyle olmasının nedenini de sosyal hizmetin yeni fikirleri kabullenmekte zorlanmasına bağlamaktadır. Bu nedenle bu çalışmanın amacı, anlatı terapisinin temel aldığı paradigmaları görünür kılmak, anlatı terapisinde kullanılan teknikleri sosyal hizmet literatürüne kazandırmak ve sosyal hizmet uygulamasındaki danışan-danışman ilişkisini daha eşitlikçi, özgürleştirici ve reflektif bir biçimde yeniden düşünmektir. Anlatı terapisinin temel aldığı argümanların, sosyal hizmet için önemli bir zenginlik içerdiği düşünülmektedir.

ANLATI TERAPİSİNİN KURAMSAL DAYANAKLARI

Anlatı terapisi temel olarak anlatı teorisinden türemektedir. Anlatı terapisinin kurucuları Michael White ve David Epston’dur. Her ne kadar bu makalede anlatı terapisi ele alınacak olsa da anlatı terapisiyle aynı gelenekten türeyen ve işbirlikçi dil sistemleri terapisi olarak isimlendirilen başka bir terapi biçimi de vardır (Buckman ve diğ., 2008). Her iki terapi de benzer özellikler taşımakla birlikte farklılıklar göstermektedir. İşbirlikçi dil sistemleri terapisinde yorum-bilimin (hermeneutics) etkisi

gözlenirken, anlatı terapisinde yapı-sökümün (deconstruction) etkisi gözlenmektedir. İşbirlikçi dil sistemleri terapisi, anlatıyı yapı söküme uğratan anlatı terapistlerinin aksine probleme doygun hikâyeyi dışsallaştırmaya ya da yeniden yazmaya odaklanmaz. Bu terapide terapistler daha çok ayrıntılandırılmış bir diyalog üzerinde dururlar. Terapistin merak içeren soruları (bilmeme pozisyonu) danışanın farklı perspektifleri benimsemesini sağlamaktadır (Buckman ve diğ., 2008).

Anlatı terapisti kurucularının mesleki arka planları ve ilgileri, anlatı terapisinin şekillenmesinde etkili olmuştur. White, sosyal hizmet uzmanı ve aile terapisti iken; Epston, sosyolog ve antropologdur. White ve Epston, bireycilikten beslenen ve problem için bireyi suçlayan bütün terapi biçimlerini bir kenara iterek, psikoterapi alanına hâkim olan psikolojik, psikiyatrik, sistemik vb. bütün yaklaşımlardan uzaklaşmışlardır (Madigan, 2016:52). Postmodern bir yaklaşıma dayanıyor olması nedeniyle, anlatı terapistleri için tek ve evrensel bir doğru yoktur. Doğru ve gerçekler içinde buldukları bağlama göre ele alınıp değerlendirilir. Anlatı terapisti ne özcü ne yapısal ne psikodinamik ne de sistemiktir. Anlatı terapisti; gelişimsel modellerin, benliği tekilleştiren kuramların ve psikolojik testlerin kullanımını savunmaz (Madigan, 2016:29). Bu nedenle anlatı terapisinin, klasik sosyal hizmet uygulamalarından ve psikoterapilerden farklılaştığı söylenebilir. Anlatı terapisti yaşama dair evrensel açıklamalar ve insan doğasına dair evrensel sınıflamalar yapma amacıyla değildir (Madigan, 2016:47).

Anlatı terapisti, yardım meslekleri içinde öncelikli konuma sahip olan yaklaşımları yapı sökümüne uğratan postmodern ve inşacı hareketle birlikte gün yüzüne çıkmaya başlamıştır (Abels ve Abels, 2001). Orijinal olarak sosyal inşacılık yaklaşımına dayanan ve aile terapilerinden hareketle geliştirilen anlatı terapisti, insanların "hikâyeleştirilmiş hayatlar" yaşadığı düşüncesini (White ve Epston; 1990; Brown ve Augusta-Scott, 2007; Denborough, 2014; Payne, 2006; Madigan, 2016; White, 2011) ön plana alır. Postmodern fikirler etrafında geliştirilen anlatı terapisti; sosyal inşacılık (White ve Epston; 1990; Brown ve Augusta-Scott, 2007; Payne, 2006), post-yapısalcılık (White ve Epston, 1990; Madigan, 2016; Payne, 2006) gibi kuramsal dayanaklara sahiptir. Anlatı terapisinin kuramsal dayanaklarının ortak noktası; objektif bir gerçeğin olmadığı, bütün bilme edimlerinin birer yorumlamadan ibaret olduğu ve insanların gerçeklikleri sosyal olarak inşa ettikleri şeklindeki postmodern iklimidir.

Freedman ve Combs (1996'dan Akt. Buckman ve diğ., 2008) anlatı terapisinin temel aldığı teorik çerçeveyi dört temel argüman üzerinden özetlemektedir. Bu argümanlar

şu şekildedir: 1) gerçeklikler sosyal olarak inşa edilir; 2) dil, gerçekliği inşa eder; 3) gerçeklikler, anlatılar aracılığıyla organize edilir ve sürdürülür; 4) tek bir doğru yoktur.

White ve Epston anlatı terapisini “metin analojisi” (White ve Epston, 1990:6) üzerinden açıklamaktadır. Bu yaklaşıma göre, insanların yaşamlarına yükledikleri anlamı belirleyen şey kendileriyle ilgili inandıkları ve anlattıkları öykülerdir. Dolayısıyla bu yaklaşıma göre insanların ifade ettikleri, anlatılan öykü içinde anlamlı olarak değerlendirip seçilenlerdir (Madigan, 2016:80). Bu yaklaşıma göre, modernist yaklaşımların ifade ettiğinin aksine bireyin dışında nesnel olarak var olan bir gerçeklikten bahsedilemez.

Metin analojisi (White ve Epston, 1990), anlatı terapisinin merkezinde yer alır. Metin analojisi, anlatı terapistlerinin dünyayı nasıl gördüğünü ve insan problemlerini çözmek için ne tür adımlar attığını açıklayan bir mantık çerçevesi sunmaktadır. White ve Epston (1990), metin analojisini diğer analoji biçimleriyle kıyaslayarak aktarmaktadır. Metin analojisi, diğer bazı analojilerin aksine objektif gerçekliği yansıtma iddiasında olan bir analoji değildir. Örneğin pozitivist fiziksel bilimler kendi alanlarındaki “problem”i bir “bozulma, etkin olmama, zarar” şeklinde kodlamakta ve problemin çözümü için “nedenleri izole etme, hassas analizler, tamir etme ve yeniden yapma” gibi etkinliklerini öne sürmektedir. Ancak metin analojisine göre sosyal organizasyonların ifade ediliş biçimi bir “davranışsal metin” şeklinde ve problemin inşa ediliş biçimi ise “dominant hikâye ya da bilginin performansı” şeklindedir. Metin analojisine göre problemin çözümü ise “alternatif hikayelerin yeniden oluşturulmasına alan yaratma” şeklinde olmaktadır (White ve Epston, 1990:6). Bu analogide davranıştan çok davranışın ortaya çıktığı anlatı ön planda tutulmaktadır. “Problem”, dominant hikâyenin ya da bilginin performansında ortaya çıkan sorunların bir sonucu olarak ele alınmaktadır. Gerçekliğin objektif olarak bilinemeyeceğine ilişkin bir teorik arka plana sahip olan bu analogide doğal olarak, hikâyeyi bilen kişinin hikâyeyi yeniden oluşturması “çözüm” olarak sunulmaktadır. Bu nedenle bu analogiye göre bireylerin etkileşimi “temel bir anlatının etrafındaki okuyucuların etkileşimi” (White ve Epston, 1990:9) olarak ele alınmaktadır. Bu analoji aynı zamanda metin okuma ve yazma bakımından yaşantı ve ilişkileri yeniden oluşturma imkânı sunmaktadır. Daha açık bir ifade ile herhangi bir metnin yeniden okunması, o metnin yeniden yorumlanması anlamına gelmiş olup, aynı zamanda o metnin yeniden yazılmasını içermektedir. Bu nedenle metin analojisinin hem sosyal inşacı hem de post-yapısalcı fikirlerin anlatı

terapisine hâkim olmasını sağladığı ifade edilebilir. Metin analojisinde bireyin etkileşimleri, spesifik bir metin okuyucunun etkileşimleri olarak kodlanmıştır. Bir olay, metnin okunması ve yazılması olarak ele alındığında, yeniden okunabilen bir metnin aynı zamanda yeniden yazılabileceği (White ve Epston, 1990; White, 2011) gerçeği ortaya çıkmıştır. İşte bu mantıksal çıkarım anlatı terapisinin başlangıç noktasıdır.

Anlatı terapisti, danışanın kapasitesine büyük bir önem atfeder. Bunu yaparken, danışmanın rolü minimize edilir ve bireyin yeni anlatısını inşa etmede işe yarayacak bilgilerin keşfedilmesi için ortaklaşa çalışılır. Danışman her ne kadar duyarlı olursa olsun, danışanın anlatısını danışandan daha iyi bilemez. İnsanların yaşantıları sayısız tecrübeden meydana gelmektedir. İnsanlar bu deneyimleri organize ederek yaşantılarını anlamlı kılarlar. Bu olaylar ve deneyimler bireylerin yaşantılarını oluşturan anlatılar ya da öykülerdir. Anlatı terapistle karşılaşan bir birey, kendi yaşantısıyla ilgili unutulmuş hikâyeleri tekrar hatırlayarak yeni bir yaşantı inşa etmeyle karşı karşıya kalmaktadır. Bu hikâyeler zaman zaman olumlu, bazen acı veren ve bazen de tamamlanmamış anlatılardan oluşabilir (Abels ve Abels, 2001).

ANLATI KAVRAMI VE DOMİNANT ANLATILAR

Anlatı kavramının temel aldığı teorik çerçevenin sosyal hizmete yansımalarının iki şekilde olduğu söylenebilir. Birincisi, anlatının sosyal hizmet araştırmalarında görünür olmaya başlaması ve anlatı araştırmalarının giderek artması (Riessman ve Quinney, 2005); ikincisi ise anlatı terapisi (White ve Epston, 1990) ve işbirlikçi dil sistemleri terapisi (Buckman ve diğ., 2008) ile anlatı temelli sosyal hizmet uygulamalarının gün geçtikçe artmaya başlamasıdır.

Ne var ki anlatı kavramının net olmadığı söylenebilir. Bu nedenle anlatı terapisinin temel aldığı anlatı kavramının ne demek olduğunu ele almakta fayda vardır. İngilizcedeki adı *narrative* olan anlatı kavramı öykü demektir. Riessman ve Quinney (2005) 1960'lı yıllarda anlatı kavramının neredeyse bütün disiplin ve mesleklerde görülmeye başladığını dile getirmektedir. Öncelikli olarak sosyal bilim dışında ortaya çıkan bu kavramın, son zamanlarda sosyoloji, antropoloji, psikoloji, tıp ve sosyal hizmette önem kazanmaya başladığı ve disiplinler arası bir niteliğe büründüğü gözlenmektedir. Anlatı kavramı farklı disiplinlerde farklı anlamlara gelmektedir. Örneğin dilbilim alanındaki anlatı ile sosyal hizmet alanındaki anlatı kavramı arasında benzerlikler olmakla birlikte farklılıklar da vardır. Ortak olan noktalar, anlatıların bir zaman dizisi içinde ortaya çıktığı; yer, mekân ve karakter içerdiği şeklindedir. Bütün konuşma ya da metinler anlatı değildir. Her konuşmada detaylı bir olaylar dizisi,

karakterler ya da mekân gerekli değildir. Anlatıyı diğer metinlerden ayıran şey; dizi halinde sonuçlar içeriyor oluşudur (Riessman ve Quinney, 2005). Bireylerin küçük yaşam deneyimlerinden ve anlatılarından oluşan tablonun hepsine, bireylerin “yaşam çerçevesi” adı verilebilir (Abels ve Abels, 2001). Bütün bu küçük deneyim parçacıkları, insanların yaşantılarına anlam verebilmeleri için bir araya getirilmektedir.

Anlatının sosyal hizmette kullanımının önemi, bireylerin ve grupların anlam yaratma süreçlerinin derinlikli anlaşılmasına imkân sağlamasıdır. Kendimiz hakkında dile getirdiklerimiz ya da bizim hakkımızda dile getirilen hikâyeler kendilik algımızın oluşmasında etkindir. Benliğin gelişimini stabil olarak ele alan kuramların aksine, anlatı yaklaşımları benliği akışkan, çoklu ve bağlama bağlı olarak ele almaktadır. Sosyal hizmet uygulaması, anlatıların insanların yaşamı üzerindeki etkisini keşfetmeye bizi zorunlu kılmaktadır. Dominant anlatılar sonuçları itibariyle baskı içeren bir boyuttaysa, karşı bir hikâye oluşturma insanlara çeşitli alanlar yaratabilir (McKenzie-Mohr ve Lafrance, 2017).

Postmodern bir içeriğe sahip olan anlatı yaklaşımına göre insanlar, karşılaştıkları olaylara çeşitli anlamlar yükleyerek yaşantılarını anlamlı kılma arayışındadır. Bu yaklaşıma göre hikâyeler doğrudan insanları yansıtan birer ayna değildir. Hikâyeler, insanları ve onların deneyimlerini şekillendiren bir etkiye sahiptir. Anlatı yaklaşımı, anlatıların (hikâyelerin) olaylara anlam vermeyi sağladığı, onları organize ettiği ve yapılandırdığı gerçeğini vurgular. Bu sayede insanlar karşılaştıkları olaylara anlam verebilmektedir. Bu hikâyeler dil aracılığı ile işlerlik kazanmakta ve belirli kültürel ve tarihsel bağlamdaki ilişkiler bu aktarımı derin bir biçimde etkilemektedir. Bu nedenle insanların olaylara yükledikleri anlamlar sosyal bağlamın dışında bireysel, özel ya da sübjektif olarak ele alınamaz (Brown ve Augusta-Scott, 2007).

Anlatılar, sosyal ve kültürel ürünlerdir. Ne var ki her hikâye bireyin hayatında aynı derecede etkiye sahip değildir. Bazı anlatılar, diğerlerinden daha fazla güce sahiptir. Bu hikâyeler, “mastır anlatılar” olarak (McKenzie-Mohr ve Lafrance, 2017) ifade edilebilir. Kısaca dominant anlatılar olarak ifade edebileceğimiz bu “mastır anlatılar”, anlatı terapisinin merkezinde yer alır. Terapideki dominant anlatı, genellikle problem yüklü anlatıdır. Dominant anlatıların varlığının kabul edilmesiyle birlikte, bu anlatıların tek anlatı olmadığı, yaşamın birden çok alternatif anlatı barındırdığı kabul edilmektedir.

White ve Epston, Foucault'nun bilgi ve güç hakkındaki fikirlerinden oldukça etkilenmiştir. Foucault'ya göre gücün hem olumlu hem de olumsuz iki anlamı vardır. Güç genellikle negatif etkileri ile değerlendirilir. Ancak Foucault, genellikle gücün yapısal ve pozitif etkilerini deneyimlediğimizi ifade eder. Foucault'ya göre insanlar olarak biz, normalleştirilmiş "gerçek"lik içindeki gücün nesnesi konumundayızdır. Bu gerçeklikler hayatımızı dizayn etmektedir. Gücün pozitif etkisinden bahsederken Foucault, pozitif kavramına, istenen ve arzu edilen şeklindeki genel anlamıyla yaklaşmaz. Bunun yerine Foucault, güce, yapısal (insanların hayatını şekillendiren) boyutuyla yaklaşmaktadır. Gücün bu şekli Foucault'ya göre bireyi baskılamaktan ziyade boyunduruğu altına almaktadır. Bu da bireyleri uysal bedenlere dönüştürmekte ve evrensel ve tek bilginin yaygınlaştırılmasına katkı sunmaktadır. Foucault, evrensel olarak kabul edilmiş bir bilginin olduğu fikrine karşı çıkmaktadır. Aksine, bu bilgilere, evrensel ve tek gerçeklik "iddia"sı olarak bakmaktadır. Foucault, insanları (öznel) şeylere (nesnel) dönüştürmeye hizmet eden politik ve bilimsel kuramların karşısında durmuştur. Bir fikrin üstünlüğünü savunan her söylemi, sosyal kontrole dönük bir söylem olarak ele almıştır. Bu nedenle Foucault, iktidar/bilgi olgusunun ilişkisel ve inşaya yönelik bir boyut taşıdığı fikrini savunmuştur. Foucault'ya göre, tüm söylemsel pratikler belirli bir kültürel söyleme gömülü yorumlardan ibarettir ve özne hem kültürel söylem tarafından yaratılır hem de kültürel söylemi yaratır (White ve Epston, 1990:1-37; Madigan, 2016). Foucault'nun post-yapısalcı fikirleri anlatı terapisinde hem problemin bireyselleştirilmesine karşı çıkışın hem de dominant anlatıların yapı sökülmesine uğratılmasının bir dayanak noktası olmuştur.

ANLATI TERAPİSİNİN TEMEL ARGÜMANLARI

Anlatı terapisinin sunduğu mesaj şudur: insanların sahip olduğu ve onların yaşantılarını şekillendiren anlatılar, eğer insanlar için yıkıcı ise, yeniden kurulabilir ya da değiştirilebilir. Anlatı terapisinin sunduğu vizyona göre, danışmanın da yardımıyla danışan kendi yaşantısına ilişkin yeni bir hikâye oluşturma gücüne sahiptir (Abels ve Abels, 2001).

Anlatı terapisinin temel mottosu "problem olan kişi değil, problemin kendisidir" (White ve Epston, 1990) şeklinde ifade edilmektedir. White ve Epston, terapi uygulamalarını, yaşamın birçok öyküyü içinde barındırdığı görüşünün etrafında organize etmişlerdir. Böylesi bir terapötik tasarım, White ve Epston'un insanlara ve sorunlara esnek bir şekilde yaklaşmalarını sağlamış; insanların da sorunların da sabit kalmadıklarını ve tek bir tanım, kuram veya etiket üzerinden anlaşılmayacaklarını görmelerinin yolunu

açmıştır. Epston ve White'ın anlatı terapisi, kişiye ve/veya soruna dair tanımlara bir esneklik getirmiş, kişinin kim olabileceğine yönelik farklı yorumlara yer açmıştır. Böylece hem danışana hem terapistte, bir öyküyü çeşitli ve birbirine alternatif oluşturan açılardan yeniden değerlendirme, yeniden derleme ve yeniden ilişkilendirme olanağı tanınmıştır (Madigan, 2016:76).

Neredeyse bütün psikoterapiler, bireylerin yardım aradıkları problemlerini ya da anlatılarını anlatmalarıyla başlar. Anlatı terapisinde bu durum biraz farklıdır. Birey sadece hikâyesini anlatmaz, aynı zamanda hikâyesinin kaynağını keşfedecek bir konuşma ve sorgulamaya dâhil olur. Anlatının, bireyin yaşantısında nasıl probleme dönüştüğü ciddi bir biçimde sorgulamaya tutulur. Bu durum sadece danışmana bir yön vermekle kalmaz, aynı zamanda danışanın, kendi hikâyesini etkileyen sosyal faktörlere ilişkin farkındalık geliştirmesini de sağlar (Abels ve Abels, 2001).

Anlatı terapistlerine göre yaşam bir öykü anlatma sürecidir. Bu yaklaşıma göre hiç kimsenin tek bir gerçek öyküsü yoktur. Gerçeklikler sosyal olarak inşa edilmektedir (Murdock, 2013). Güç, bilgi ve anlatı arasındaki ilişki (Murdock, 2013; White ve Epston, 1990) gerçekliğin inşasında oldukça önemli bir yere sahiptir. Bireylerin kendi yaşamları ile ilgili olarak yaratmış oldukları gerçekler büyük ölçüde bu güçten etkilenmektedir. Öyle ki terapisinin kendisi de bu güç ilişkisinin devam ettirildiği ve sosyal kontrolün sürdürüldüğü bir biçime dönüşebilir. Anlatı terapisi bu güç ilişkisinin doğasını keşfetmeye ve bunun dışında alternatif bir hikâye yaratmaya odaklanmaktadır. Bu açıdan anlatı terapisinde “kişisel olan politiktir” söyleminin (Murdock, 2013:494) önemli bir yer teşkil ettiği söylenebilir. Ayrıca anlatı terapisinde bireylerin kendi kültürlerindeki güçlü anlatıları sorgulamaları teşvik edildiğinden, terapi bir sosyal ve politik eylem (Murdock, 2013; White ve Epston, 1990) olarak ele alınabilir.

Klasik psikoterapilerde, problemleri bireyin kişiliğinin bir parçası olarak ele alma ve patolojik bir bakış hakimdir. Oysa sosyal inşacı yaklaşımı benimseyen terapist patoloji ya da eksikliğe değil, sosyal ve kültürel süreçlere odaklanmaktadır (Payne, 2006). Anlatı terapisinin teorik arka planında oldukça önemli bir yer tutan sosyal inşacılık yaklaşımı esas itibarıyla sorgusuz sualsiz kabul edilen gerçekliklere karşı çıkmaktadır. Bu yaklaşım, gözlemlenen dünyaya ilişkin kritik bir konum almaktadır. Bu yaklaşımın temsilcileri, gözlemediğimiz dünyaya ilişkin kendi varsayımlarımız hakkında dahi şüpheli davranmamız gerektiğini ifade etmektedir. Örneğin Vivien Burr (2003:3)

cinsiyet ve toplumsal cinsiyet örneği üzerinden radikal bir karşı çıkış yapmaktadır. Burr'a göre dış dünyaya ilişkin gözlemlerimiz kadın ve erkek olmak üzere iki insan kategorisi olduğunu söyleyebilir. Ancak, "kadın" ve "erkek" kategorilerinin insanlığın doğal olarak var olan tiplerinin bir yansıması olup olmadığı konusunda ciddi bir sorgulama yapılmalıdır. Kadın dediğimiz zaman zihnimizde canlanan "şey", zamana ve bağlama göre değişmektedir. Bu nedenle tarihsel bir zamanda ve bağlamda vücut bulan "kadın", başka bir zaman ve bağlamda aynı anlamaya gelemeyebilir. Bunun için önceden var olan (a priori) bir nitelikten bahsedemeyiz. Bu açıdan bakıldığında "kadın" ve "erkek" kategorilerinin, insanların gözlemledikleri "şey"e ilişkin sosyal olarak inşa ettikleri bir olgu olduğu kabul edilmektedir. Bu olgunun, gözlemlenen şeyin asıl doğasını yansıtmayı yansıtmadığı (nesnellik sorunsalı), sosyal inşacılara göre hiçbir şekilde bilinemez. Sosyal inşacılık yaklaşımının gerçekliğe ilişkin tutumu, anlatı terapisi teorisyenlerinin, bireylerin problemlerini ele alırken izledikleri yöntemi derinden etkilemiştir. Gerçeklik sosyal olarak inşa edilebiliyor ise, bu sosyal inşa yapı sökülümüne (deconstruct) uğratılabilir ve birey için yeni bir gerçeklik inşa edilebilir.

Anlatı terapisinin klasik psikoteraplere olan en büyük eleştirisi bireyin problemlerini bireyselleştiriyor olmasıdır. Bu eleştiri anlatı terapisini post-yapısalcı (Madigan, 2016; Payne, 2006) bir geleneğe doğru itmiştir. Öyle ki Madigan'a göre (2016:61) anlatı terapisinde içselleştirilmiş sorun söylemi (problemi bireyin kişiliğinin bir parçası olarak görmek) yerine "dışsallaştırma"nın kullanılması, terapi tarihinde ilk kez post-yapısalcı fikirlerin terapötik uygulamaya dahil edilmesini sağlamıştır. Dışsallaştırma, anlatı terapisi tekniklerinden en önemlisidir. Bireyi, problemin bir parçası olarak ele almak yerine, bireyi problemin dışına çekmek, bu tekniğin temel amacıdır.

Post-yapısalcı bir geleneğe yaslanan anlatı terapisinin merkezinde, insanları ve ilişkileri bireycilik karşıtı/bağlamsal/ilişkisel (White ve Epston, 1990; Madigan, 2016; Payne, 2016; Denborough, 2014) olarak ele almaya yönelik bir tutum vardır. Klasik psikoterapiler monolojik bir içeriğe sahipken, anlatı terapisi diyalojiktir. Monolojik söylemler, değişmez fikirlerin ve statü eşitsizliklerinin aktarımını doğuran bir içeriğe sahiptir. Monolojik bir ilişkide söylem otoriter; anlam ise önceden belirlenmiş ve sabittir. Oysa diyalojik söylemler eşit statülü sosyal ilişkileri içinde barındırır. Diyalojik bir ilişkide söylem ikna edici ve anlam müzakereye açıktır (Madigan, 2016:47).

Madigan (2016:117-118) anlatı terapisi ile klasik psikoterapiler arasındaki farkı anoreksiya örneği üzerinden oldukça çarpıcı bir biçimde özetlemektedir. Şöyle ki, anlatı terapisi anoreksiyanın, bu sorundan mustarip olan kişinin doğasında var olan

bir durumu betimlediğini düşünmez. Yani “bu kadın anoreksik” demez. Aksine, sorundan mustarip olan birey, sorun ile olan karmaşık ilişkisi üzerinden ele alınır. Bu nedenle anlatı terapisi, anoreksiyayı biyolojik bir açıklama çerçevesinde ele almaya çalışan psikolojik araştırmaları desteklemez. Aksine, anlatı terapisi için önemli olan, kişinin anoreksiya ile olan ilişkisinin, sosyo-politik-kültürel alanın içinde değerlendirilmesidir. Anlatı terapisi perspektifinden bakıldığında kişinin anoreksiya ile olan ilişkisi kapitalizm sonrası insan bedeninin dönüşümü açısından ele alınır. Bu nedenle anlatı terapisi, anoreksiyayı kişinin bedeninin içine değil, kadın bedeni hakkındaki kültürel söylemin içine yerleştirir. Bu noktada terapist, anoreksiya söyleminin etrafını sarmış olan popüler topluluk söylemini sorgular ve ruh sağlığının, anoreksiyayı bir patoloji olarak nasıl kodladığıyla ilgilenir.

Bazı yapısal özelliklerin aile ilişkilerindeki davranışı belirlediğini iddia eden yaklaşımı öne sürmek yerine White ve Epston (1990), bireylerin olaylara yüklediği anlamların davranışı belirlediğini iddia etmiştir. White ve Epston, klasik aile terapisi teorisyenlerinden farklı olarak problemin insanlar ya da sistem tarafından yaratıldığını ifade etmek yerine, problemin yaşayabilmek için (for its survival) ihtiyaç duyduğu şeylere ya da problemin insan hayatındaki etkilerine odaklanmaktadır. Diğer bir ifade ile insanların olayları kullanarak problem yarattığını ifade etmek yerine problemin insanları kullanarak kendi varlığını devam ettirdiği gerçeğini vurgulamıştır. Bu nedenle White ve Epston (1990) aile bireylerinin, problemin gereksinimlerine vermiş oldukları cevapların hepsini, problemin yaşam destek sistemi olarak kavramsallaştırmıştır.

Nesnel gerçeğin bilinemeyeceğine ilişkin bir varsayım ele alındığında sosyal bilimciler, bireyin yaşama ilişkin bildiklerinin, yaşanmış deneyimlerden kaynaklandığını ifade etmişlerdir. Daha önce ifade edildiği gibi insanların bu yaşanmış deneyimleri hikâyeleştirerek yaşadıkları anlatı terapisinin temel mottosudur. İnsanlar yaşamlarına anlam katmak için, deneyimlerini bir dizi içinde bir araya getirmekte ve hikâye yaratmaktadır. Deneyimleri bir dizi halinde hikâyeleştirme insana devamlılık hissi vermekte ve hayatlarına anlam katmalarına yardımcı olmaktadır. Herhangi bir anlatının inşası, deneyimlerimizden çıkardığımız seçici süreçlere müracaat etmeyi gerektirmektedir. Bu inşa etme sürecinde hem bizim hem de başkalarının bizim hakkımızda ileri sürdükleri dominant anlatıya uymayan olayları budama eğilimindeyizdir. Bu nedenle zaman içerisinde, dominant anlatıda kendine yer bulmayan öykülerin çoğu, hikâye edilmemiş bir biçimde gizli kalmaktadır. Bu

hikâyeler, organize edilmediği için biçimsiz durmaktadır. Anlatı terapisi esas itibarıyla dominant anlatıda kendine yer bulmayan bu öykülerin yeniden organize edilmesinden ibarettir. Hikâyeler kendi içinde çeşitli boşluklar barındırmaktadır. Bu boşluklar yaşanmış deneyimlere ve insanların hayal gücüne ihtiyaç duymaktadır. Her yeni deneyimde bireyler kendi yaşamlarını yeniden yazmaktadır. Yaşamın gelişimi (evrimi) bireylerin kendi hikâyelerini yeniden yazma sürecine benzemektedir. Bireyin dominant hikâyesinin dışında kalan hikâyeler, “eşsiz sonuçlar” için oldukça zengin bir imkân sunmaktadır. Eşsiz sonuçların keşfi ise ancak ve ancak, bireyin problem odaklı öyküsünün dışsallaştırılmasıyla mümkündür. Sorunun dışsallaştırılması, bireyin dışsallaştırma için cesaretlendirilmesi ile başlar ve problemin bireyin hayatındaki etkilerinin haritalandırılmasıyla devam eder (White ve Epston, 1990; White, 2011; Madigan, 2016; Payne, 2006; Denborough, 2014).

TERAPİ SÜRECİ

Klasik sosyal hizmet uygulamasında, modernist paradigmanın da etkisiyle, başlangıç, orta ve sondan oluşan bir müdahale süreci vardır. Bu açıdan bakılınca, ilk karşılaşma, ön değerlendirme, müdahale, son değerlendirme ve sonlandırma süreçleri sosyal hizmet uygulamasının aşamaları olarak öne çıkmaktadır. Ancak postmodern bir perspektife sahip olan anlatı terapisi danışanla ilişkiyi, yukarıdaki gibi birbirinden bağımsız aşamalar olarak kodlamak yerine, birbiri içine geçmiş döngüsel süreç olarak ele almaktadır (Buckman ve diğ., 2008). Modernist anlamda bilimsel temellere dayanan bir teknik ya da bilgi, danışana empoze edilmediğinden, anlatı terapisindeki süreçler, birlikte keşfetme ve birlikte öğrenme temelinde ilerlemektedir.

Anlatı terapisi problemlere odaklanmak yerine bireyin potansiyeline odaklanarak sosyal hizmet uzmanına ve danışana yeni ve alternatif hikâyeler yaratma imkânı sunmaktadır (Roscoe ve Madoc, 2009). Anlatı terapisi süreci klasik psikoterapi süreçlerinden oldukça farklıdır. Anlatı terapisi yapılandırılmamış bir terapi biçimidir. Hangi oturumda neyin konuşulacağı, terapinin kaç seans süreceği, seansların süresi net değildir (White ve Epston, 1990; Payne, 2006:10; Denborough, 2014). Danışan ile danışman arasındaki ilişki eşitlikçidir. Danışan, kendi hikâyesinin uzmanı olarak değerlendirilir, önceden belirlenmiş herhangi bir teknik (bilgi) danışana empoze edilmez. Danışmanın görevi sadece dinlemek ve soru sormaktır. Sorulan sorular, kişinin dominant anlatısını keşfetmesine ve yeni bir anlatı inşa etmesine yardımcı olmaktan başka bir amaç gütmeyiz. Danışman “bilmeme (not-knowing)” pozisyonunu özellikle tercih eder ve bireyin öyküsünü büyük bir merakla dinler.

Freeman (2011:7-8) etkili bir anlatı uygulamasının 5 temel ilkesini Tablo 1'deki gibi özetlemektedir.

Tablo 1: Etkili Bir Anlatı Uygulamasının Beş Temel İlkesi

Temel İlkelere	Temel ilkelere ana unsurları	İlkenin önemi	Anlatı uygulamasında gerekli olan beceriler
1. İlke: Anlatının Zamanı ve Bağlamı İlkesi	<i>Zamanlama:</i> Doğru anlatı doğru zaman/bağlamda ortaya çıkar. <i>Bağlam:</i> Anlatılar; temel yaşam olaylarını kavrama ve kontrol etmeyle baş edebilmenin bir yolu olarak yeniden inşa edilirler.	Doğal bir anlatı sürecinin nasıl ortaya çıktığını anlamak, anlatı uygulamasının nasıl işlediğini anlamının temelidir.	Anlatıya ilişkin bilgi temelini kavrama ve uygulama becerisi. Zamanlama ve bağlam sorularını kullanma becerisi.
2. İlke: Ortak Deneyimler ve Dönüşüm İlkesi	<i>Anlatı Göstergeleri:</i> Anlatıcı ile dinleyici arasındaki etkileşim süreçlerine ilişkin ölçütleri içerir. <i>Anlatı Zorlukları:</i> Danışman, danışan ve sistemden kaynaklanan engelleri içerir.	Ortak deneyim paylaşımı, danışmana bilmeme pozisyonu vermekte ve danışan kendi hikâyesinin uzmanı olarak değerlendirilmektedir.	Anlatı biçimlerini ve işlevlerini tanımlayabilme becerisi. Danışanın spontane anlatılarını dinleme ve kabul etme becerisi ve dönüştürücü bir süreç inşa etme becerisi.
3. İlke: İsimlendirme ve Açma: Değerlendirme ve Müdahale İlkesi	<i>İsimlendirme Süreci:</i> Anlatının fark edilmemiş-tanımlanmamış boyutlarını dillendirmede danışanın gücü.	Danışanın spontane anlatılarına cevap verebilmek değerlendirme-müdahale sürecini kolaylaştıracaktır. Bu da danışanın yerel bilgisini ve güçlerini	İsimlendirme soruları kullanma becerisi. Açma soruları kullanma becerisi. Danışanın anlatıdaki yerini

	<i>Açma Süreci:</i> Anlatının daha detaylı resmedilmesinde danışanın uzmanlığını ve eklemelerini içerir.	keşfetmesini sağlayacaktır.	keşfetme becerisi. Çözüm odaklı anlatı soruları kullanma becerisi.
4. İlke: Anlam Yaratma İlkesi	İnsanların anlatmayı seçtikleri anlatıların, kendi yaşamları için özel bir anlamı vardır. Spesifik anlatılar genellikle, insanların temel yaşam anlatıları ile çeliştiğinde ortaya çıkar.	Temel yaşam anlatıları ile spesifik anlatıları arasındaki tematik bağları bulmalarında danışana yardımcı olmak, bütünlük ve devamlılık hissini ortaya çıkarır. Bu da insanların yeni anlam yaratmalarında onlara yardımcı olur.	Spesifik bir anlatıdaki temaları keşfetmede bütünlük sorularını sorma becerisi. Yeniden inşa etme, yeniden gözden geçirme ya da temel anlatıyı sürdürmede devamlılık sorularından faydalanma becerisi.
5. İlke: Sosyal-Politik-Kültürel Müdahale İlkesi	Danışanların problem dolu anlatıları, dışsallaştırılabilir ve yeniden inşa edilebilir. Bunu yaparken, danışanın problemin dışına çıkması için desteklenmesi gerekir.	Danışanların, dillendirilmemiş ve baskı altında kalmış anlatılarını paylaşmaları için onları desteklemek onlara yeni imkânlar yaratabilir. Bu da sosyal adaletin gerçekleştirilmesine katkı sunar.	Değersiz görülen anlatıları meydana çıkarma/ Reform çalışmalarını kolaylaştırma becerisi. Alternatif anlatıları görünür kılma becerisi. Ötekileştirme analizlerini kullanma becerisi. Karar alıcıların çelişkilerini ortaya çıkarma becerisi.

Anlatı terapisi her ne kadar lineer bir görünüm arz etmese de terapi sürecinin aşağıdaki gibi ilerlediği söylenebilir (White ve Epston, 1990; Madigan, 2016, Payne, 2006, Denborough, 2014; Buckman ve diğ., 2008).

Başlarken

Bütün terapi süreçlerinde olduğu gibi, ilk temas genellikle telefon görüşmesiyle ya da yönlendirmeye başlamaktadır. Buckman ve arkadaşları (2008) ilk telefon görüşmesinden sonra terapötik konuşmaların başladığını ifade etmektedir. Bu aşama danışman için, önceden var olan (preexisting) anlatıların keşfedilmesi için bir imkân sunar.

Problemi tanımlama

Anlatı terapisi, terapistin danışmana güvenli ve saygılı bir ortam sunmasıyla başlar (Payne, 2006). Bu ortam bütün terapi sürecinde sürdürülür (Buckman ve diğ., 2008). Danışan, problem hakkında konuşmaya davet edilir ve terapist müdahale etmeden dinler. Terapiye gelen bireyler genellikle umutsuz, üzgün ve düş kırıklığıyla dolu hikâyeyi anlatmaya başlar. White ve Epston bu ilk hikâyeye “probleme doygun hikâye” (White ve Epston; 1990) adını vermektedir. Bu probleme doygun hikâyenin bireyin dominant hikâyesini oluşturduğu varsayılmaktadır. Terapist bu hikâyeyi bütünüyle kabul eder ve saygı duyar. Ancak aynı zamanda terapist bu hikâyenin bireyin tek hikâyesi olmadığını da bilir. Terapist hikâyeyi dikkatlice dinler ve hikâyeyi anlamada asla aceleci davranmaz (Buckman ve diğ., 2008). Birey, probleme doygun hikâyesinin sonuna yaklaştığında, terapist problemin birey üzerindeki etkisini keşfedebilmek için daha detaylı sorular sorar. Buradaki soruların, akıllıca sorulması ve hikâyenin detaylarını keşfetmeye odaklanması önemlidir (Buckman ve diğ., 2008). Danışanın verdiği cevaplar biriktirilir ve terapi sürecinde kullanılmak üzere toplanır. Terapinin ilk adımı danışan ile danışmanın ortaklaşa bir biçimde “problem”i tanımlaması, diğer bir ifade ile dominant anlatıyı işaret etmesidir (White ve Epston, 1990; Madigan, 2016, Payne, 2006; Denborough, 2014).

İnsanlar çevrelerinden bağımsız olarak ele alınamaz. Bu nedenle bireyin problemiyle bağlantılı olan insanların olması kaçınılmazdır. Bu gerçekten hareketle, problemle ilişkisi olan bireyler, eğer danışan ve danışman ortaklaşa karar almışsa terapi sürecine dâhil edilebilir (Buckman ve diğ., 2008). Problemin tanımlanmasından sonraki aşama problemin isimlendirilmesidir.

Problemi İsimlendirme

Danışanın kendi hikâyesini geniş detaylarıyla resmetmesini sağladıktan sonraki evre danışanın probleme bir isim vermesini sağlamaktır. Eğer danışan probleme bir isim

bulmakta zorlanıyorsa, danışman basit isimler (örn. Depresyon, evlilikte problem, kedi, ayıcık vb.) bulma konusunda yardımcı olur. Probleme isim verme danışanın güvende hissetmesini sağlamakta ve problemin dışsallaştırılmasının ilk adımını oluşturmaktadır. Probleme isim vermenin, problemi nesneleştirdiği varsayılmaktadır (White ve Epston, 1990; Madigan, 2016, Payne, 2006; Denborough, 2014).

Dışsallaştırma

Anlatı terapisinin en önemli tekniği dışsallaştırma tekniğidir. Dışsallaştırma tekniği, White ve Epston'un (1990:43-44) 6 yaşında bir çocukla yaptıkları terapiden sonra ortaya çıkmış bir tekniktir. Dışkı kaçıрма (enkoprezis) problemi olan çocukla yapılan terapide, çocuğu problemin dışına çekmek için, probleme "sinsi kaka" adı verilmiştir. Böylelikle "sinsi kaka"nın çocuğun yaşantısı üzerindeki etkilerinin keşfedilmesi mümkün olabilmektedir. White, bu süreci problemin dışsallaştırılması olarak ifade etmektedir.

White dışsallaştırma konuşmaları vasıtasıyla, bireylerin problemle ilişkili olan deneyimlerini keşfetmeye çalışmıştır. Dışsallaştırma bir teknik, bir felsefe ve bir problem hakkında düşünme biçimidir. Bu teknik hem danışanı hem de danışmanı, deneyimleri tarihsel ve kültürel bağlamında ele almak konusunda cesaretlendirmektedir. Dışsallaştırma sürecinin temel amacı, bireyin deneyimlediği problemin nesneleştirilmesi için danışana yardımcı olmaktır (Abels ve Abels, 2001).

Anlatı terapisinde danışman, problemi bireyin bir parçası olarak ele almak yerine onun dışında bir bütün olarak ele almaya dayanan bir dil kullanmaya gayret eder. Örneğin danışman, "depresyona girmişsiniz" demek yerine "depresyon hayatınıza hücum etmiş" demeyi yeğler. Dışsallaştırma konuşmaları yalnızca ilk oturumda değil, bütün terapi sürecinde devam ettirilir. Böyle bir dil kullanılmasının amacı bireyin kişiliğini problemden uzaklaştırmak ve problemleri sosyal ilişkilerin birer sonucu olarak ele almaktır. Anlatı terapisi, insanların terapiye getirdikleri problemlerin kültürel, sosyal ve politik faktörlerin etkisi altında olduğu varsayımına dayanmaktadır. Bireyler sosyal faktörlerin olumsuz etkilerini kendi eksiklikleri olarak değerlendirme eğilimindedirler. Bu durum, gücü elinde bulunduranların yaptıklarının doğal sonucudur. Anlatı terapisti bu durumun farkındadır (White ve Epston, 1990; Madigan, 2016, Payne, 2006; Denborough, 2014).

Göreceli Etki Soruları (Eşsiz Sonuçlar)

Göreceli etki soruları hem bireyin problem üzerindeki etkisini hem de problemin birey üzerindeki etkisini keşfetmek için sorulan sorulardan oluşmaktadır. Problemin kişi üzerindeki etkileri dominant anlatının temel boyutlarını resmederken, kişinin problem üzerindeki etkisi ise eşsiz sonuçları resmetmektedir (Buckman ve diğ., 2008).

Problem dolu anlatının tamamıyla resmedilmesinden sonra terapist, danışanın problemin üstesinden geldiği herhangi bir anı hatırlaması için yönlendirir. Problemin üstesinden gelinen herhangi bir an “*eşsiz sonuçlar*” için bir başlangıç aşamasıdır. Terapinin bu kısmı yeniden yazma konuşmalarının (White ve Epston, 1990; Madigan, 2016, Payne, 2006) başlangıcı olarak ele alınabilir. Bu konuşmalar genellikle bireylerin öyküsünde ihmal edilmiş olan hususlara odaklanır. Burada terapist, tipik olmayana (kişi tarafından tipik olarak algılanmayan) odaklanır. Çünkü anlatı terapisinde, kişilerin algılarını ve yaşamlarını etkileyen dominant hikâyelerden ancak tipik olmayan hikâyeler aracılığıyla kaçılabilceğine ilişkin bir inanç vardır (Payne, 2006).

Yapı Sökümü ve Alternatif Hikâye Oluşturma

Eşsiz sonuçların keşfedilmesinden sonra gelen süreç, dominant anlatının yapı sökümüne uğratılmasıdır. Bir yandan dominant anlatı yapı sökümü uğratılırken, diğer yandan eşsiz sonuçlarla alternatif hikâye oluşturulur. Burada eşsiz sonuçlar ile bireyin dominant hikâyesi arasındaki çelişki görünür kılınmaya çalışılır. Kendi dominant hikâyesi ile çelişen eşsiz sonuçları işaret etmeye başlayan danışan, bu eşsiz sonuçları genişletmesi için yönlendirilir. Bu eşsiz sonuçların, danışanın dominant anlatısı ile neden uyumlu olmadığına ilişkin bir sorgulama süreci başlatılır. Bu detaylı sorgulama süreci aslında bir tanımlama ve yapı söküm sürecidir. Dominant hikâye yapı sökümü uğratılırken, alternatif hikâye de bir tanımlama sürecine dâhil edilmektedir. Terapist, bireyin geçmişindeki, bugünkü ve geleceğindeki eşsiz sonuçların etkisini keşfetmek için daha detaylı soru sormaya devam eder. Buradaki amaç, bireyin alternatif hikâyesini bir dizi halinde (geçmiş-şimdi-gelecek) oluşturmasına yardımcı olmaktır. Terapist, güçlenmeye başlayan alternatif hikâyeyi daha da güçlendirmek için, bireyin hayatındaki eşsiz sonuçlara şahitlik eden bireyler hakkında soru sormaya ve mümkünse bu bireyleri terapi sürecine dâhil etmeye çalışır (White ve Epston, 1990; Payne, 2006)

Bu aşama, alternatif hikâyenin aktif bir biçimde yeniden yazılması aşaması olup, terapinin en önemli aşamasıdır. Yapı sökülme başlatıldıktan ve ilerletildikten sonra gelen aşama bireyin probleme karşı bir konum alması için davet edilmesidir. Bu aşamada birey baskın hikâyeyle yaşamaya ya da alternatif hikâyeyi seçmeye karar verme aşamasına gelmiştir. Burada çeşitli çelişkiler ortaya çıkabilir. Terapist, terapi sürecini kolaylaştırmak için bazı yazılı dokümanlar kullanabilir (örn. Bireye ya da bireyin etrafındaki kişilere mektup yazma, sorun hakkında bireyi bilgilendirici metinler kullanma vb.).

White ve Epston (1990), bireylerin alternatif hikâyelerini oluşturma sürecinde kendi istedikleri insanları şahit kılmanın olumlu bir etkisi olacağını ifade etmektedir. Bu işlem, bireyin yeni hikâyesini etrafındaki insanlara anlatması şeklinde olabileceği gibi terapiye yeni birinin dâhil edilmesi şeklinde de olabilir.

Anlatı terapisi diyalog ve konuşmalardan oluşmakta ve müdahale yerine yeniden yazmayı içermektedir. Müdahale ya da strateji kavramları, terapistin uzmanlığını çağrıştıran ve doğasında güç ilişkileri barındıran kavramlardır. Bu nedenle bu tarz kavramlara ve bu kavramların düşünsel zeminine anlatı terapisinde yer verilmez. Bu nedenle anlatı terapisinde danışana müdahale değil, danışanla müdahale vardır (Buckman ve diğ., 2008).

Sonlandırma

Terapi, bireyin kendi hikâyesinin geleceğini kontrol etmede yeteri kadar ilerlediğine karar verdiği anda sonlanmaktadır. Son oturum, dışardan birilerinin terapiye davet edilmesi ve bireye sertifika verilmesi ile sonlandırılabilir (White ve Epston, 1990; Madigan, 2016, Payne, 2006).

YENİ BİR ANLATI İNŞA ETME

Yukarıda genel hatlarıyla aktarılmaya çalışılan süreç anlatı terapisinin bel kemiği oluşturmaktadır. Diğer psikoterapiler gibi yapılandırılmış ve lineer olmayan anlatı terapisinde sürecin genel hatlarıyla şu şekilde ilerlediği söylenebilir: Problemi tanımlama, problemi isimlendirme, problemi dışsallaştırma, yapı sökülme ve alternatif hikâye oluşturma ve sonlandırma. Eşsiz sonuçlar, “yeniden yazma” etkinliğinin en önemli malzemesidir.

Anlatı yaklaşımını eleştirel bir sosyal hizmet uygulaması temelinde ele alan Roscoe ve Madoc (2009) müdahale sürecini üç temel aşama etrafında ele almaktadır. Bu süreç Tablo 2’de gösterilmektedir:

Tablo 2: Anlatı Yaklaşımı Temelinde Sosyal Hizmet Uygulaması

1. Bağlantı ve anlaşma aşaması	Sosyal hizmet uzmanı ve müracaatçı ↓ Hikâyenin anlatılması ↓ Dominant "anlatı"ları tanımlama ve açıklama ↓
2. Probleme doygun anlatının eleştirel sorgulama yöntemiyle yapı söküme uğratılması Dışsallaştırma soruları→	Aşağıdakilerin dinlenmesi ve tanımlanması: Güç ilişkileri Kültür/Tarih Yaşayan Gelenekler Rollerin meşruluğu Arka plandaki varsayımlar →sorgulanmayan varsayımlar (dominant anlatılar) Anlatı içinde yeniden konum alma ↓
3- Yeniden yazma konuşmaları	Alternatif "anlatı" ve alternatif pozisyon

Yeni bir anlatı inşa etme süreci bir açıdan politik bir inşadır. Çünkü temel anlatıların sorgulanmasını ve üstü örtülmüş yeni anlatıların ortaya çıkarılmasını sağlamaktadır. Ortaya çıkan karşı anlatının önem kazanması için kişilerin ötesinde sosyal olarak dolaşıma sokulması gerekmektedir. Ancak bu şekilde baskın anlatılar altüst edilebilir. Sosyal değişimi sağlamada sadece bu karşı hikâyelerin oluşturulması değil aynı zamanda duyulması da gerekmektedir. Toplum tarafından yaygın bir biçimde kabul görmeyen anlatılar, meta anlatılara göre daha güçsüz bir konumdadırlar. Bu nedenle yeni anlatının daha fazla insan tarafından paylaşılmasını sağlamak özgürleştirici çalışmalar için elzemdir. Örneğin katılımcı eylem araştırması bunu sağlamanın yollarından birisidir (McKenzie-Mohr ve LaFrance, 2017).

Anlatı terapisine göre problemler zaman içerisinde güç kazanarak belirli "trend"ler oluşturmakta (White ve Epston, 1990:3) ve bu trendler bireylerin yaşantısını uzunca

bir süre etkilemektedir. Oral terapilerde insanların yaşantılarının yeniden inşası genellikle soru sorma işlemi üzerinden gitmektedir. Ancak anlatı terapisinde bu işlem aynı zamanda başka yazılı dokümanların (mektuplar vb.) kullanılmasıyla da sağlanabilir (White ve Epston, 1990; Payne, 2006; Madigan, 2016; Denborough, 2014). Anlatı terapisinde “zaman” hem problemle ilintili olayların hem de eşsiz sonuçların kaydedilmesinde kullanılmaktadır. Özellikle alternatif bir hikâyenin yaratılması sürecinde zaman kavramına büyük önem atfedilmektedir (White ve Epston, 1990; Payne, 2006; Madigan, 2016; Denborough, 2014).

White ve Epston (1990:15) bireyin yaşadığı deneyimlerin büyük bir çoğunluğunun, baskın olan hikâyenin dışında kaldığını ifade etmektedir. Baskın hikâyenin dışında kalan bu zengin deneyimler, alternatif hikâyelerin yaratılmasına önemli bir kaynak sunmaktadır. Her ne kadar eşsiz sonuçları bulmak zor olsa da herkesin hikâyesi eşsiz sonuçlar barındırmaktadır. Eşsiz sonuçların ortaya çıkarılabilmesi için, bireyin kendi yaşamına ve deneyimlerine ilişkin “problem dolu” okumasının dışsallaştırılması gerekmektedir. White ve Epston’a (1990:16) göre problem dolu dominant anlatıların dışsallaştırılmasına, problemin dışsallaştırılması ve sonra problemin bireyin yaşantısına olan etkilerinin haritalandırılması ile başlanabilir. Buna problemin, bireyin yaşamını nasıl etkilediği sorularak başlanabilir. Eşsiz sonuçlar keşfedildiğinde bireylerin bu sonuçlara anlam yüklemeleri sağlanabilir. Bu durum, eşsiz sonuçlardan bir alternatif hikâye yaratmayı kolaylaştıracaktır. Birey, problem yüklü anlatıdan uzaklaştıkça, birey olma ve güçlü olma hissi edinecektir. Böylece kendi hayatına müdahale etme gücünü elde etmiş olacaktır.

White ve Epston (1990), ailelerle yaptığı çalışmalar sonucunda, dışsallaştırmanın aileye oldukça yardımcı olduğunu ve problemin üstesinden gelmelerinde onları güçlendirdiğini ifade etmektedir. Dışsallaştırma genellikle aşağıdaki hususlarda yardımcı olmaktadır:

- Bireyler arasındaki gereksiz çatışmaları azaltmak, (probleme neden olan birey üzerindeki tartışmalar da dâhil)
- Çözüm için gösterilen çabaya rağmen problemin var olması nedeniyle ortaya çıkan başarısızlık hissini yıkmak
- İnsanların birbirleriyle iletişimlerini kolaylaştırmak, probleme karşı birleşmelerini sağlamak ve problemin hayatlarındaki etkisini azaltmak

- İnsanların kendi yaşantılarını yeniden dizayn etme ve problemin etkisinden kurtulmaları için yeni fırsatlar yaratmak

Eşsiz sonuçlar, dominant anlatının (problemin) bir parçası olmayan olaylardır (White ve Epston, 1990; Madigan, 2016, Payne, 2006; Denborough, 2014). Bu istisnai sonuçlar, terapinin amacını teşkil eder. Bu eşsiz sonuçlar üzerinden alternatif anlatılar inşa edilir. Herkes çoklu anlatılara ve bu anlatıların çeşitli versiyonlarına sahiptir. Yeniden yazma konuşmaları anlatı terapisinin temel bir niteliğidir. Bu konuşmalar, danışanları, yaşamlarındaki ihmal edilmiş olan bazı alan ve olayları (ki bunların üzeri, sıklıkla, anlatılmakta olan sorun öyküsü tarafından örtülür) saklandıkları yerden çıkarmaya yardım etmeye davet eder (White ve Epston, 1990; Madigan, 2016, Payne, 2006; Denborough, 2014).

SONUÇ

Anlatı terapisi tekniklerinin sosyal hizmet uygulamasında kullanılması için, terapinin kuramsal dayanaklarıyla çelişecek yaklaşımların bertaraf edilmesi gerekmektedir. Aksi halde kavramsal ve kuramsal bir çelişki söz konusu olacaktır. Diğer bir ifade ile anlatı terapisi tekniklerinin kullanıldığı bir sosyal hizmet uygulamasında hem dışsallaştırma tekniğini kullanmak hem de problemi bireyin bir parçası olarak görmek söz konusu olamaz. Çünkü her iki tutum da farklı ontolojik ve epistemolojik yaklaşımlara sahiptir. Anlatı terapisi tekniklerini kullanmak isteyen sosyal hizmet uzmanlarının bu hususta dikkatli olmaları ve ontolojik bir çelişkiye düşmemeleri elzemdir.

Klasik psikoterapilerden ve sosyal hizmet uygulamalarından farklı olarak patoloji ve eksikliğe odaklanmak yerine sosyal, politik ve kültürel süreçlere odaklanıyor olması anlatı terapisinin en güçlü yanıdır. Bu nedenle anlatı terapisindeki en önemli teknik dışsallaştırma tekniğidir. Anlatı terapisinin problemi bireyin bir parçası olarak ele almak yerine dışsallaştırma tekniğini kullanması, sosyal hizmet uygulamalarına özgürleştirici bir nitelik kazandırabilir.

Postmodern bir içeriğe sahip olan ve klasik sosyal hizmet uygulamalarından ontolojik ve epistemolojik olarak farklılaşan anlatı terapisinin sunmuş olduğu teknikler, sosyal hizmetin geleceğinin şekillenmesinde ve danışanlara daha iyi hizmet sunulmasında oldukça ufuk açıcı nitelikler barındırmaktadır. Anlatı terapisi tekniklerinin sosyal hizmet uygulamalarında kullanılmasının sağlayacağı katkılar şu şekilde özetlenebilir:

- Anlatı terapisi teknikleri özellikle bireysel, aile ve çift terapilerinde; çocuk ve ergen çalışmalarında ve travma çalışmalarında aktif bir biçimde kullanılabilir.
- Anlatı terapisi tekniklerinin sosyal hizmetin dönüştürücü rolüne katkı sunduğu ve bireyi güçlendiren bir terapötik ilişki imkânı sunduğu söylenebilir.
- Anlatı terapisi teknikleri sosyal hizmet uygulamasında diyalojik bir süreç ve yenilikçi bir yapı imkânı sunmaktadır.
- Anlatı terapisi tekniklerinin sanatsal beceri kullanımını gerektirmesi danışman açısından geliştirici bir nitelik taşımaktadır.
- Problemi bireyin bir parçası olarak ele almaması nedeniyle anlatı terapisinin, baskı karşıtı uygulama pratiği içerdiği ifade edilebilir.

KAYNAKÇA

Abels, P., & Abels, S. L. (2001). *Understanding narrative therapy: A guidebook for the social worker*. New York: Springer Publishing Company.

Buckman, R., Kinney, D., & Reese, A. (2008). Narrative therapies. İçinde N. Coady & P. Lehmann, (Eds), *Theoretical perspectives for direct social work practice: A generalist-eclectic approach* (s.369-399). New York: Springer Publishing Company.

Burr, V. (2003). *Social constructionism*. (2nd ed.). Routledge.

Brown, C., & Augusta-Scott, T. (Eds.). (2007). *Narrative Therapy: Making meaning, making lives*. London: SAGE Publications.

Denborough, D. (2014). *Retelling the stories of our lives: Everyday narrative therapy to draw inspiration and transform experience*. New York & London: W. W. Norton & Company.

Freeman, E. M. (2011). *Narrative approaches in social work practice: A life span, culturally centered, strengths perspective*. U.S.A: Charles C. Thomas Publisher.

Madigan, S. (2016). Naratif terapi. (Çev. Gonca Akkaya). Okyanus Yayınları.

McKenzie-Mohr, S., & Lafrance, M. N. (2017). Narrative resistance in social work research and practice: Counter-storying in the pursuit of social justice. *Qualitative Social Work*, 16(2), 189-205.

Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla* (2nd ed.). Ankara: Nobel

Payne, M. (2006). *Narrative therapy: An introduction for counsellors* (2nd ed.). SAGE Publications.

Riessman, C. K & Quinney, L. (2005). Narrative in social work: A critical review. *Qualitative Social Work*, 4(4), 391-412.

Roscoe, K. D. & Madoc, I. (2009). Critical social work practice: A narrative approach. *International Journal of Narrative Practice*, 1(1), 9-18

White, M. (2011). Narrative practice: Continuing the conversations. New York & London: W. W. Norton & Company.

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York & London: W. W. Norton & Company.